RENUNȚAREA LA SCUTECE

Obținerea controlului asupra intestinului și a vezicii urinare reprezintă un pas mare în dezvoltarea bebelușului. Nu e nevoie să-l învățați acest control, la fel cum nu a fost nevoie să-l învățați să meargă. Totul face parte din dezvoltarea sa naturală. Trebuie doar să-l încurajați și să-i acordați ocaziile necesare. De obicei, în jurul vîrstei de doi ani, copilul va începe să recunoască senzația de rect sau vezică plină. Următoarea etapă este conștientizarea acestei stări în desfășurare și, o dată ce copilul învață acest lucru, se va antrena singur să ajungă la oliță, dacă îi este ușor accesibilă. Procesul va fi probabil inegal: s-ar putea să-și controleze intestinele înaintea vezicii sau invers, astfel încît băltoacele și murdăria vor fi frecvente o dată ce trece la pantalonași. Dar oricît de lent ar învăța, a încerca să-l „antrenați" înainte ca propriul lui corp să fie gata este o pierdere de timp.



Pantalonașii flaușați sau cu partea din spate impermeabilă sînt mai absorbanți decît pantalonașii obișnuiți. Există și din cei care se aruncă.



SFATURI CARE VĂ AJUTĂ

Reamintiți-vă că o prea mare insistență din partea dumneavoastră îl poate încurca, deoarece el se luptă să înțeleagă și să facă ce vreți.

- Alegeți pentru antrenamentul la oliță o perioadă relativ lipsită de situații noi și cînd puteți s-o abordați cu o atitudine relaxată.
- Aranjați lucrurile astfel încît să aibă succes de cele mai multe ori la oliță – dacă ajunge să creadă că dă greș, nu va mai încerca.
- Cînd are succes, arătați-vă mulțumită de el, fără a exagera însă.
- Cînd are un accident, să aveți o atitudine de simpatie.

Olița copilului
Va înțelege curînd la ce folosește și va fi mîndru de el, deoarece a învățat ceva nou.

REALIZAREA CONTROLULUI ÎN TIMPUL ZILEI

1

Așteptați pînă ce copilul e gata
Copilul e gata să învețe să utilizeze olița dacă:
- are vîrsta de doi sau doi ani și jumătate (s-ar putea ca băieții să nu fie gata pînă la trei ani);
- recunoaște că a făcut ceva în scutec, poate arătînd și strigînd, sau spunîndu-vă că e ud;
- e deseori uscat după un pui de somn.

2

Introduceți olița
Arătați-i olița și spuneți-i la ce folosește. Lăsați-o în baie cîteva zile înainte de a mai face ceva, astfel încît să se obișnuiască cu ea. Arătați-i cum să se așeze pe ea, dar deocamdată cu scutecul pe el.

3

Stabiliți o perioadă adecvată
Ideală pentru antrenamentul la oliță este o perioadă de două săptămîni în timpul verii, cînd puteți sta acasă cea mai mare parte din timp, cu copilul jucîndu-se în grădină. Dacă nu puteți organiza astfel lucrurile, e bine și dacă aveți două săptămîni de efort concertat, în timpul cărora eventuale accidente să nu tulbure treburile casnice uzuale. Nu începeți cînd obiceiurile casei sînt deja date peste cap: o vacanță departe de casă, de exemplu, nu e o perioadă bună.

4

Puneți-i pantalonașii și reamintiți-i deseori să utilizeze olița
Aceste două săptămîni, lăsați-l să poarte pantalonași simpli sau flaușați, care vor absorbi cel puțin o parte din urină. Să aveți o oliță la îndemînă și sugerați-i să se așeze pe ea după o masă, după ce a băut ceva, după o gustare sau după un pui de somn și ori de cîte ori prezintă unul din semnele că ar avea nevoie de ea.

5

Ajutați-l să utilizeze olița
Încurajați-l să stea pe oliță, dar nu exercitați presiuni asupra lui. Trageți-i pantalonașii în jos și ajutați-l să ia loc, introducînd și penisul în oliță. Dacă a reușit să vă spună că are nevoie de ea, mulțumiți-i.

Dacă copilul se ridică imediat
Sugerați-i să stea ceva mai mult – aproximativ cinci minute – și distrageți-i atenția cu o jucărie sau cu o carte. Dacă nu se întîmplă nimic, lăsați-l să se ridice și să continue să se joace.

Cînd se duce la oliță
Cînd utilizează olița, lăudați-l întotdeauna și spuneți-i ce băiat bun este. Ștergeți toate picăturile de urină cu hîrtie igienică sau ștergeți-i burtica rapid (la o fetiță ștergeți dinspre față înspre spate). Țineți fixă olița cît timp stă în picioare și trageți-i pantalonașii. Nu vă arătați dezgustul pentru conținutul oliței, ci aruncați-l pur și simplu la closet, curățați olița, apoi clătiți-o cu dezinvoltură. Spălați-vă pe mîini.

6

Cînd copilul are un accident, nu-l certați
La această vîrstă nu vă puteți aștepta să-și reamintească să utilizeze olița. Dacă își udă sau își murdărește pantalonașii, nu-l certați – e de fapt greșeala dumneavoastră că nu i-ați reamintit destul de des să stea pe oliță. Arătați-vă înțelegătoare, curățați-i funduletul și puneți-i pantalonași curați.

Dacă nu se obișnuiește
Dacă după două săptămîni copilul nu arată vreun semn că a înțeles și nu vă spune că are nevoie de oliță, cel puțin în unele momente, înseamnă că nu e gata încă să renunțe la scutece. Puneți-l din nou în scutece pentru cîteva săptămîni, apoi încercați din nou: s-ar putea să aveți nevoie de cîteva perioade de antrenament de două săptămîni înainte de a se duce singur la oliță în majoritatea situațiilor cînd are nevoie.

7

Nu-i mai puneți scutec în timpul somnului
O dată ce copilul utilizează destul de constant olița în timpul zilei și scutecul de noapte a rămas uscat, timp de o săptămînă, puteți să renunțați la scutec – s-ar putea să v-o ceară chiar el. Sugerați-i să stea pe oliță după ce se scoală din somn. Dacă stă fără scutec cînd trage un pui de somn, aceasta îl va ajuta să rămînă uscat noaptea.

8

Cînd plecați de acasă
Pînă ce puteți avea destulă încredere în copilul dumneavoastră, puneți-i un scutec cînd plecați de acasă, dar încercați să îl convingeți, fără a-l forța, să utilizeze olița înainte de a ieși. Dacă plecați cu mașina puneți-i un scutec, cu excepția situațiilor cînd puteți opri ușor. Luați o oliță, haine de schimb și un prosop vechi, în caz de accidente.

9

Sugerați utilizarea closetului
După cîteva săptămîni de utilizare a oliței în timpul zilei, sugerați-i să vă imite și să folosească closetul. Fixați un colac de copil pe acesta pentru a-i da încrederea că nu va cădea înăuntru și puneți-i o treaptă în față, pentru a se putea urca. Ajutați-l primele dăți, pînă ce se obișnuiește. Dacă vrea doar să urineze, ridicați capacul și colacul și arătați-i cum să-și îndrepte penisul spre closet. În celelalte situații, dați-i jos pantalonașii și așezați-l pe scaun; faceți la fel și în cazul unei fete. Stați în apropiere pînă a terminat, ștergeți-i funduletul și ajutați-l să se dea jos; nu va fi capabil să se șteargă singur la fundulet pînă la vîrsta de patru ani. După aceasta va voi probabil să tragă apa – asta face parte din joc; apoi spălați-l pe mîini și spălați-vă și dumneavoastră.

REALIZAREA CONTROLULUI PE TIMPUL NOPȚII

1

Așteptați pînă ce e deja uscat noaptea
Dacă ați găsit scutecul uscat dimineața timp de aproximativ o săptămînă, puteți începe să-l lăsați noaptea fără scutec.

2

Lăsați-l să doarmă în fundul gol
Pentru prima săptămînă, puneți-l să doarmă fără scutec, pantalonași sau pantaloni de pijama și protejați patul cu un cearșaf impermeabil, dacă doriți. Convingeți-vă că utilizează closetul înainte de a se culca. Ar trebui să doarmă toată noaptea fără probleme. Dacă nu, și udă patul, înseamnă că nu e încă gata pentru a renunța la scutece.

3

Dacă reîncepe să ude patul
Dacă copilul începe să-și ude patul, după ce a fost uscat noaptea timp de săptămîni sau luni, e posibil să se fi petrecut vreo schimbare în viața lui. Nu-l certați și nu-l pedepsiți fiindcă a udat patul. Dacă se scoală ud noaptea, ștergeți-l repede și cu înțelegere și puneți-l într-o pijama curată, cu un cearșaf curat pe pat. Dacă se întîmplă de mai multe ori, puneți-i din nou scutece pînă e mai pregătit și pînă ce, timp de o săptămînă, are dimineața scutecele uscate. S-ar putea să mai ude patul noaptea pînă la cinci sau șase ani, dar acest lucru nu e neobișnuit. Faptul că nu bea înaintea culcării nu îl va ajuta.



Un colac de copil care se fixează pe closet micșorează gaura din colacul de adult și îi dă copilului mai multă încredere.

IEȘITUL LA PLIMBARE

Landoul, căruciorul și un scăunel de mașină sînt piese de echipament esențiale pentru bebeluș. Alte lucruri utile sînt un suspensor (vezi p. 85) sau un rucsac de dus copilul, dacă e mai mare. Pentru excursii e potrivită o sacoșă cu o suprafață detașabilă pentru înfășat copilul: puneți în ea scutece care se aruncă, echipament pentru schimbat, haine de rezervă, saci de plastic pentru scutecele folosite și orice echipament de care aveți nevoie pentru alimentație (dar uitați-vă în pagina 101 cum să transportați în siguranță laptele preparat). E bine să luați un recipient cu suc de fructe diluat sau cu apă fiartă și un biberon. Luați și jucăria favorită sau cea cu care doarme. Bebelușul mai mare se va bucura enorm de aceste ieșiri. Fie că vă duceți la grădina zoologică să-i arătați animalele sau doar pînă în parc sau pînă la casa unui prieten, are întotdeauna ceva de văzut. Totul este fascinant pentru el – ambuteiajele, lucrările stradale, vitrinele magazinelor, alte persoane – , astfel că încercați să priviți lumea cu ochii lui, răspundeți-i la întrebări și nu-l ignorați cînd vă arată plin de emoție ceva ce vi se pare obișnuit sau chiar supărător.



METODE DE TRANSPORT

ALEGEREA UNEI METODE de transport a bebelușului poate fi o problemă complicată. Practic și ideal este un landou așezat pe un șasiu care poate fi transformat ulterior într-un cărucior. Nou-născutul trebuie protejat de curenți și fum, iar un cărucior sport nu vă oferă această posibilitate, chiar dacă puteți aranja ca bebelușul să stea cu fața spre dumneavoastră. Cînd a mai crescut, căruciorul sport cu spate rigid este o alegere bună.

CĂRUCIOR de la naștere

- ✔ Oferă bebelușului mic o bună protecție la curenți și fum.
- ✔ Oferă bebelușului o plimbare agreabilă.
- ✔ Poate fi utilizat pînă la aproximativ un an.
- ✘ Nu poate fi utilizat în mijloacele de transport în comun.
- ✘ Aveți nevoie de un spațiu amplu de depozitare.

LANDOU PE UN ȘASIU de la naștere

- ✔ Îi oferă bebelușului o bună protecție la curenți și fum.
- ✔ Bebelușul poate dormi în el zi și noapte.
- ✔ Bebelușul poate fi înfășurat bine sub o învelitoare de cărucior.
- ✔ Unele tipuri pot fi transformate pentru a prelua un scaun de cărucior sport.
- ✔ Șasiul se pliază.
- ✘ Poate incomoda în mijloacele de transport în comun.

CĂRUCIOR SPORT PLIABIL de la trei luni

- ✔ Bebelușul poate privi fie spre dumneavoastră, fie înainte.
- ✔ Spatele rigid îi oferă bebelușului un bun sprijin.
- ✔ Poate sta singur cînd este pliat.
- ✔ E ușor, se manevrează simplu.
- ✘ Bebelușul nu poate să stea întins.
- ✘ Nu-l protejează pe bebeluș de curenți și fum.
- ✘ Va trebui să-l îmbrăcați pe bebeluș în mai multe haine sau să cumpărați o învelitoare matlasată potrivită.
- ✘ Trebuie cumpărat în plus un acoperiș de plastic pentru vreme ploioasă.



Bebelușul *nu poate să stea întins*

Mecanismul de pliere *ar trebui să fie ușor de utilizat*

Roțile care se pot *răsuci liber fac ușor de manevrat căruciorul sport*

Un suport inferior *mare este util pentru cumpărături și pentru echipamentul de schimbat*



CĂRUCIOR SPORT CARE SE PLIAZĂ CA O UMBRELĂ de la șase luni

✔ Se strînge bine; e bun în mijloacele de transport în comun și dacă spațiul de depozitare e limitat.

✔ E cea mai ieftină opțiune; de asemenea, cea mai ușoară.

✖ Spatele din material textil, moale, nu oferă o bună susținere, astfel că nu e adecvat pentru bebelușii mai mici de șase luni.

✖ Nu are suport inferior pentru cumpărături.

CÎND COPILUL MERGE

Hamurile sînt modul ideal de a-l împiedica pe copil să se depărteze și îi oferă mai multă libertate decît ținerea de mînă. Luați căruciorul cu dumneavoastră pentru eventualitatea că bebelușul obosește.

ÎN LANDOU ȘI ÎN CĂRUCIORUL SPORT

▲ Verificați căruciorul sport să fie bine fixat înainte de a pune bebelușul în el.

▲ Într-un cărucior sport, potriviți și utilizați întotdeauna un ham.

▲ Într-un landou, potriviți și utilizați întotdeauna un ham cînd bebelușul începe să stea.

▲ Puneți frîna imediat ce vă opriți.

▲ Nu-l lăsați niciodată pe copil să se ridice singur și să încerce să stea.

▲ Nu atîrnați niciodată sacoșe de mînere: puteți răsturna căruciorul.

▲ Nu-l lăsați niciodată pe bebeluș să se joace cu un cărucior sport pliat.

CĂLĂTORIA CU MAȘINA

VĂ PUTEȚI proteja copilul de accidente limitîndu-i posibilitatea de mișcare în călătoriile cu mașina, așa cum e descris mai jos. Deși echipamentul de siguranță pentru mașină poate părea scump, e foarte ieftin în comparație cu avantajele pe care le aduce o plimbare cu mașina.

DE LA NAȘTERE LA ȘASE SAU NOUĂ LUNI

Cel mai sigur: un scăunel privind înapoi, fixat pe unul din scaunele din spate așa cum recomandă constructorul, cu centură de siguranță pentru adulți. Fixați-l în el pe bebeluș, cu un ham.

Pe locul doi: un cărucior sport *cu* acoperișul de vînt fixat sigur, prins cu curele de scaunul din spate cu opritoarele adecvate căruciorului sport. Capul bebelușului ar trebui să privească spre mijlocul mașinii. Chiar și așa, bebelușul poate fi aruncat afară din el.

Ca ultimă soluție: un cărucior sport *cu* acoperișul de vînt fixat sigur, pe podea, între scaunul din față și cel din spate, cu o pătură.





PÎNĂ LA PATRU ANI

Cel mai sigur: un scăunel de mașină pentru copil privind înainte, potrivit pe scaunul din spate cu un sistem de ancorare conceput special: mijlocul scaunului din spate este preferabil. Fixați-l pe copil în el cu hamuri. Unele scaune pot fi fixate cu centura scaunului din spate.

Ca ultimă soluție: fixați-l pe copil cu centura de siguranță a scaunului din spate.

AMUZAMENTUL ÎN MAȘINĂ

Faceți cît mai vesele călătoriile cu mașina:

- puneți-i casete cu povești și cîntece;
- cîntați și recitați împreună cu el;
- arătați-i animale, case și camioane;
- luați jucării, de exemplu păpuși sau marionete;
- luați gustări și băuturi;
- opriți-vă des.

SIGURANȚA ÎN MAȘINĂ

▲ Nu-l lăsați pe copilul dumneavoastră, și nici pe vreun alt copil, să călătorească nefixat.

▲ Fixați-l întotdeauna pe copil cu un ham în scăunelul lui.

▲ Nu călătoriți niciodată cu copilul în poală sau în brațe: nu veți fi capabilă să îl țineți suficient de strîns în caz de accident.

▲ Nu fixați niciodată doi copii într-o singură centură de siguranță: centura nu s-ar fixa bine, astfel că nu s-ar comporta corect în caz de accident.

▲ Dacă aveți un accident, înlocuiți centurile de siguranță, scăunelul de mașină al copilului și sistemul de ancorare al scăunelului: au fost toate supuse unei solicitări severe și s-ar putea să se fi stricat.

▲ Nu cumpărați, din aceleași rațiuni, scăunele de mașină, hamuri sau sisteme de fixare la mîna a doua. Instalați-vă o oglindă, astfel încît să-l puteți vedea pe copil fără să vă întoarceți.

CREȘTEREA ȘI ÎNVĂȚATUL



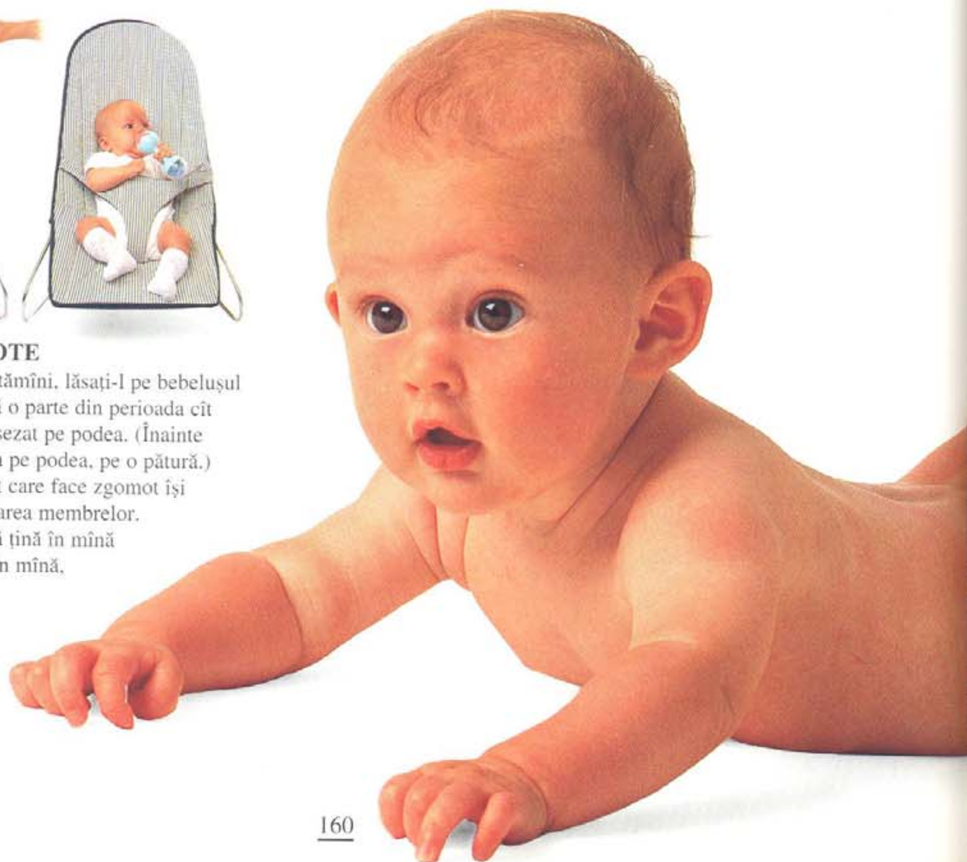
A-l urmări pe copil în timp ce crește și învață este o experiență fascinantă. Fiecare perioadă aduce ceva nou și vă recompensează efortul: la început sînt rostogolirile, utilizarea mîinilor, șezutul, tîrîtul, mersul, apoi, o dată ce le va stăpîni pe acestea, va începe să vorbească și își va ameliora coordonarea și dexteritatea. Deși s-ar putea să considerați că nu există nimic atît de emoționant ca a-l privi făcînd primii pași, următorul an va aduce ceva mai subtil, o realizare mai puțin vizibilă care vă va umple de mîndrie. De-a lungul acestor ani preșcolari, copilul are nevoie de ajutorul dumneavoastră. Are nevoie de stimularea și de capacitatea dumneavoastră de răspuns și, de asemenea, are nevoie să-i structurați jocurile. Învață prin joc. Tot ce știe despre modul în care se comportă lucrurile, despre forme și culori, despre cauză și efect, le învață jucîndu-se cu jucăriile și cu obiectele uzuale. Nu fixați joaca într-o anumită parte a zilei, deoarece pentru copil totul este un joc minunat. Îmbrăcatul, despachetatul cumpărăturilor, întinsul lor pe masă, măturatul grădinii, toate reprezintă o șansă de a participa și de a învăța.

PRIMELE ȘASE LUNI

ÎN TIMPUL ACESTOR LUNI îl veți vedea pe bebelu dezvoltîndu-se într-o reală personalitate, capabilă să vă recompenseze cu zîmbete și gîngureli încîntătoare. Deși există o mulțime de jucării pentru această vîrstă, are nevoie – și îi place cel mai mult – de compania dumneavoastră. Cînd e treaz, faceți-vă timp să-i vorbiți, să-i zîmbiți și să-i răspundeți la diversele expresii faciale. Sînt vitale numeroasele senzații oferite de forma lucrurilor, de sunete și de pipăirea obiectelor. Nu aveți nevoie de jucării scumpe: ilustratele și fotografiile vechi, zornăitoarele, hainele pe care le purtați, pe care le poate atinge, vor fi toate la fel de bune.



OBIECTE ȘI ZGOMOTE
În jurul vîrstei de șase săptămîni, lăsați-l pe bebelușul dumneavoastră să petreacă o parte din perioada cît stă treaz, într-un leagăn, așezat pe podea. (Înainte de asta, îi va plăcea să stea pe podea, pe o pătură.) Dacă îi arătați ceva colorat care face zgomot își va arăta interesul prin agitarea membrelor. S-ar putea să fie în stare să țină în mînă ceva ușor, dacă i-l puneți în mînă, și în curînd se va întinde neîndemînatic pentru a apuca lucrurile.





A ÎNVĂȚA UNUL DESPRE CELĂLALT

În timpul primelor două luni de viață, bebelușul nu poate focaliza (vedea clar) mai departe de 25 cm, astfel că, atunci cînd vorbiți, aduceți-i fața aproape, exagerînd mimica și zîmbetele. Acest contact vizual îl ajută pe bebeluș să devină o persoană și îi arată ce înseamnă o relație de iubire și cum se construiește ea.







SE ROSTOGOLEȘTE

În timpul primelor șase luni, bebelușul va învăța să se rostogolească, la început de pe burtă pe spate, apoi de pe spate pe burtă. Îi va da un mare sentiment de realizare: începe în sfîrșit să-și miște corpul. Reamintiți-vă că, înain te chiar de a învăța să se rostogolească, poate cădea de pe anumite lucruri, astfel încît nu-l lăsați niciodată nesupravegheat pe o suprafață la înălțime, chiar pe pat.



ÎNVAȚĂ SĂ STEA

Pe măsură ce copilul va căpăta mai mult control asupra corpului său, ajutați-l să învețe să stea în fund, înconjurîndu-l cu perne. Îl vor ajuta să-și mențină echilibrul și îl vor proteja dacă se răstoarnă.



ÎȘI FOLOSEȘTE CORPUL

Dați-i bebelușului șansa de a vedea ce poate face cu membrele și corpul său. Stînd întins pe burtă, va împinge cu brațele și va lovi cu picioarele în spate; se poate chiar legăna pe burtică. Masatul ușor cu ulei pentru sugari îl va învăța diferite lucruri despre corpul său.

COPIII PREMATURI

Bebelușul prematur va atinge toate etapele dezvoltării ceva mai tîrziu decît ceilalți bebeluși. Reamintiți-vă că, în realitate, are două „zile de naștere": una este ziua în care a fost născut, dar cea mai importantă pentru primele cîteva luni este data la care ar fi trebuit să se nască. Dacă luați în calcul cele cîteva săptămîni pe care nu le-a mai petrecut în uter, veți descoperi aproape cu siguranță că progresul său nu e deloc lent. Duceți-l regulat la policlinică pentru control; pînă la vîrsta de doi ani trebuie să-i ajungă din urmă pe ceilalți copii născuți normal la aceeași dată.

URMĂTOARELE ȘASE LUNI

BEBELUȘUL va evolua mult în aceste luni. Stă în fund nesusținut, poate să se tîrască și chiar să stea în picioare la prima aniversare a zilei de naștere. Nu există un progres continuu și nu toți copiii trec prin toate stadiile. Nu fiți surprinsă dacă copilul dumneavoastră nu se va tîrî niciodată: asta nu va afecta dezvoltarea mersului. Aceasta este vîrsta cînd începe să învețe să exploreze fiecare lucru nou prin punerea lui în gură – astfel că alimentele care se țin în mînă sînt ideale. De acum pînă în jurul vîrstei de doi ani, asigurați-vă că nu ajunge să pună mîna pe ceva ascuțit sau toxic sau atît de mic încît să-l poată înghiți.



CERCETEAZĂ CUTIILE
Nu fiți surprinsă dacă bebelușul găsește cutiile jucăriilor la fel de importante ca și acestea. Căutați și îndepărtați toate capsele.

FACE ZGOMOTE
O lingură de lemn și o cratiță înseamnă o tobă perfectă – bebelușului îi va plăcea să le lovească și să asculte zgomotul puternic.



ȘADE ÎN FUND
Bebelușul se va apleca înainte și își va depărta picioarele, întinse, cînd învață să se echilibreze, ca să stea în funduleț. (Puneți-i o pernă în spate pînă învață să stea de-adevăratelea.) Acum are amîndouă mîinile libere pentru a explora. O carte de carton e ușor de manevrat și chiar mai distractivă dacă vă uitați și dumneavoastră prin ea, arătîndu-i acțiunea, obiectele și personajele.

SE TÎRÎIE
Deplasarea pe toate cele patru membre este o mare realizare. S-ar putea să nu utilizeze la fel ambele picioare: o tîrîre unduitoare, sprijinindu-se într-un genunchi și pe celălalt picior este normală.



„ALA-BALA"
Dați-i bebelușului cîte un cub mic în fiecare mînă și bateți din palme împreună cu el.



JOCURI DE APĂ
Arătați-i bebelușului cum acționează apa și cum o simte pe palme – sitele și cănile de plastic sînt bune înlocuitoare pentru găletușele de jucărie.



CUTII ȘI OBIECTE
Dați-i bebelușului o cutie și cîteva mosoare goale. Le va scoate fericit, unul cîte unul, apoi le va pune din nou la loc.



DAȚI-I O MINGE
La șapte luni bebelușul poate fi fascinat să vadă o minge rostogolindu-se și surprins atunci cînd, accidental, o face să se miște. La un an, poate fi capabil să o ridice, să o arunce și să o rostogolească – a învățat cum se comportă o minge.









SE CĂȚĂRĂ ȘI HOINĂREȘTE
La zece luni, copilul poate fi capabil să-și coordoneze brațele și picioarele destul de bine pentru a se cățăra pe mobilă (dați deoparte toate lucrurile instabile). Următoarea etapă este mersul împleticit pe lateral, ținîndu-se de lucruri – cunoscută ca hoinăreală. Probabil că se va așeza pe jos cu o bufnitură sonoră.

URCĂ TREPTELE
Imediat ce copilul începe să manifeste interes pentru trepte, pentru propria lui siguranță învățați-l cum să urce și să coboare cu toate patru „picioarele", cu fața spre trepte. Pentru perioadele cît nu-l supravegheați blocați-i accesul la scări.



ȚARCUL ȘI SCAUNUL PE ROTILE
Un **țarc** poate fi un loc sigur, util, dacă trebuie să vă părăsiți copilul cîteva momente – să răspundeți la ușă, de exemplu. Nu-l lăsați niciodată în el mai mult de cîteva minute: se va simți frustrat și plictisit.
Un ***babywalker*** este un scaun pe rotile cu care bebelușul se poate deplasa folosindu-și propriile picioare. Poate întîrzia învățatul mersului, deoarece îi slăbește dorința de a se deplasa singur.
Niciodată nu lăsați copilul singur într-un scaun pe rotile. Se va răsturna ușor, în special pe trepte în jos.

AL DOILEA AN

PRIMII PAȘI și primele cuvinte vor fi probabil cele mai emoționante și semnificative realizări din timpul celui de al doilea an. Noi lumi se deschid pentru el o dată ce începe să umble ca dumneavoastră și să comunice cu dumneavoastră prin cuvinte. Îndemînarea devine evidentă pe la mijlocul acestui an: va arăta o preferință clară pentru o mînă și, cînd va începe să deseneze și să picteze, aceasta va deveni mai marcată. Deși se va amuza singur pentru scurte perioade, dumneavoastră sînteți încă partenerul său de joacă cel mai important și cel mai prețuit și, de asemenea, cel mai eficient învățător.



Primii pași vor fi nesiguri



FOLOSEȘTE TREPTELE SCĂRII

Spre sfîrșitul primului an, încrederea copilului poate crește și va avea destulă îndemînare ca să urce și să coboare treptele stînd drept și privind înainte.

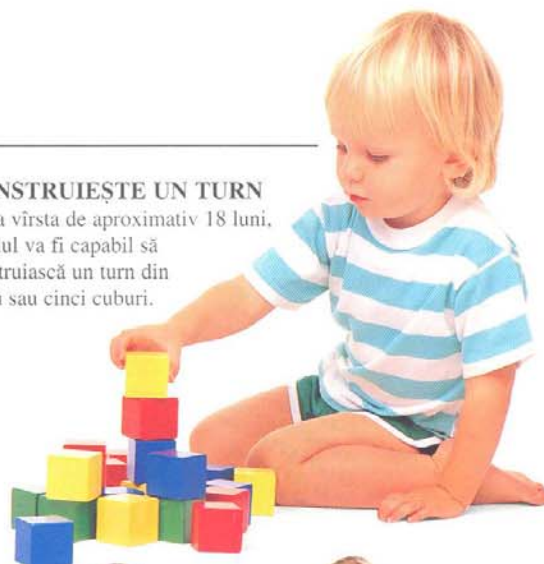


ÎNVAȚĂ SĂ MEARGĂ

După ce copilul dumneavoastră a făcut nesusținut primii pași ezitanți, vor mai trece doar cîteva zile înainte să înceapă să meargă clătinîndu-se entuziast, dar instabil. Își va ține picioarele și brațele depărtate pentru a-și menține echilibrul. Ori de cîte ori e posibil, lăsați-l să meargă în picioarele goale: are nevoie de pantofi doar cînd iese afară.







CONSTRUIEȘTE UN TURN

De la vîrsta de aproximativ 18 luni, copilul va fi capabil să construiască un turn din patru sau cinci cuburi.

DEPRINDE MERSUL

O jucărie de tras îl va ajuta pentru simțul echilibrului.

IMITĂ

Copilul dumneavoastră învață imitîndu-vă – și „a da o mînă de ajutor" este întotdeauna un joc favorit. Jucăriile în formă de unelte îl ajută mult.









E MAI MOBIL

În jurul vîrstei de 18 luni, o jucărie simplă, stabilă, pentru călărit, va ameliora coordonarea și creșterea încrederii, punîndu-l la o nouă încercare.

FOLOSEȘTE CREIOANELE

Dați-i copilului creioane netoxice în timpul celei de a două jumătăți a acestui an. Acum va mîzgăli, dar, curînd va trage linii în sus și în jos.

ÎNVAȚĂ FORMELE

Așezarea formelor în găurile corespunzătoare este o lecție provocatoare și absorbantă. Lăudați-l din plin cînd nimerește una.

EXERSEAZĂ VORBITUL

Un telefon și o păpușă sînt două jucării neprețuite pentru practicarea artei comunicării, prin imitarea a ceea ce faceți dumneavoastră.





ÎNVAȚĂ DESPRE EL ÎNSUȘI

Învățați-l pe copil să-și arate ochii, nasul și urechile și vedeți dacă poate să le arate și el pe ale dumneavoastră. Îi va îmbogăți vocabularul și îl va învăța să se vadă ca o persoană deplină.

ÎNVAȚĂ SĂ VORBEASCĂ

Primul cuvînt al copilului– probabil „tata" sau „mama" – va apărea cîndva în jurul împlinirii primului an și de atunci încolo va învăța aproximativ două sau trei cuvinte noi pe lună. Pînă la vîrsta de doi ani va fi capabil să asocieze două cuvinte – „eu merg", de exemplu – și va ști aproximativ 200 de cuvinte. Ajutați-l să învețe și să se perfecționeze:

- vorbiți cu el;
- continuați să includeți în jocurile dumneavoastră cărți cu poze și cu versuri;
- ascultați-l, fiți interesată de ceea ce spune și încercați să-l înțelegeți;
- nu-l întrerupeți pentru a-l pune să repete „corect". Nu întotdeauna va învăța de la început pronunția corectă;
- utilizați un limbaj de adulți cînd îi răspundeți, astfel încît să audă cuvinte pronunțate corect;
- fiți clară și concisă: „Pune cubul în vîrf" e mai puțin confuz decît: „Să vedem dacă putem pune această drăguță cărămidă roșie în vîrful celeilalte".

AL TREILEA AN

ÎN ACEST AN, copilul dumneavoastră vă va surprinde cu o imaginație înfloritoare care face un joc captivant din orice. Nu cheltuiți bani pe jucării și truse scumpe care pot doar atenua creativitatea. O cutie de carton poate fi o casă, o mașină, un vapor, o navă spațială – apoi, cînd se strică, puteți să o aruncați și să luați alta (îndepărtați toate capsele). Un cearșaf întins peste două scaune este un refugiu, un cort, o casă – orice la care s-ar putea gîndi. Spre sfîrșitul acestui an s-ar putea să meargă la grădiniță și să înceapă să se joace, de o manieră constructivă, cu alți copii, și veți remarca faptul că devine deschis la sugestii și logică atunci cînd vreți să facă anumite lucruri.



SE COSTUMEAZĂ
Jocul perfect la orice vîrstă este „să ne facem că". Hainele dumneavoastră vechi, pantofii, poșetele și pălăriile sînt toate piese ideale pentru deghizări și îi oferă mult mai multă distracție atunci cînd se joacă cu ele decît hainele de mărime potrivită din magazinele de jucării.



FORME NEREGULATE
Puzzle-urile cer concentrare, dexteritate și înțelegere vizuală. Dacă renunță repede, încercați să-i dați unul mai simplu.



CULOARE ȘI VOPSELE
Pictura este o bună modalitate de a învăța despre culoare și materiale. Dați-i pensule groase și vase care nu se varsă și protejați-i hainele.



PRIETENI IMAGINARI
Păpușile și ursuleții vor deveni prietenii băiețelului sau ai fetiței, care va dori să le controleze viețile la fel cum și dumneavoastră i-o controlați pe a lui.



SARE ȘI ALEARGĂ
A învăța să sară, să alerge și să-și țină echilibrul sînt noi provocări fizice. Săriți cu el pentru a-i arăta cum să-și îndoaie genunchii cînd aterizează.





ÎȘI FOLOSEȘTE MÎINILE
Ajutați-l pe copilul dumneavoastră să-și rafineze mișcările mîinilor. Acum poate înșuruba și deșuruba obiecte mici și-i va plăcea să utilizeze trusa de modelat pentru a face forme din plastilină sau din aluat.





NE JUCĂM ÎMPREUNĂ

O groapă cu nisip este întotdeauna distractivă. Arătați-i copilului cum să folosească gălețile și lopățica și învățați-l să nu arunce cu nisip – va deveni creativ. Acoperiți groapa cu nisip cînd n-o folosiți, pentru a împiedica pisicile și cîinii s-o murdărească.

JOCUL ÎN COMUN

E nevoie de timp pînă ce copiii învață să folosească pe rînd și în comun jucăriile. În jurul vîrstei de doi ani și jumătate, trei ani, copilul dumneavoastră va începe să se joace cu alți copii, folosind amical, în comun, jucăriile, și asociindu-se unui proiect comun. Aceasta este vîrsta ideală pentru a-l introduce într-un grup de joacă: cu cît stă cu alți copii de vîrsta lui, cu atît mai rapid și mai ușor va învăța să li se alăture și să-și găsească locul potrivit.
Dumneavoastră îi puteți oferi din plin ocazii de joacă: o groapă cu nisip, un bazin de bălăceală, jocuri de construit, deghizări, podoabe de Crăciun – toate acestea sînt modalități excelente pentru copii de a învăța să se joace constructiv împreună. Supravegherea este vitală, la vîrsta preșcolară, pentru a controla siguranța jocului sau pentru a interveni dacă apar neînțelegeri între copii.

DEVINE O PERSOANĂ



Vă veți familiariza repede cu temperamentul specific al bebelușului dumneavoastră. Poate fi placid și „ușor de manevrat", poate plînge mult și să fie greu de liniștit sau s-ar putea să aibă o atitudine mai curînd suspicioasă față de orice lucru nou. Aceste caracteristici vor persista pe măsură ce copilul crește, dar personalitatea îi este modelată și de ceea ce i se întîmplă și de modul în care celelalte persoane se comportă cu el – în special dumneavoastră și partenerul dumneavoastră. Puteți să-l ajutați să aibă un sentiment de siguranță, să aibă încredere și să fie extrovertit, arătîndu-i chiar de la început cît de special este pentru dumneavoastră. Tratîndu-l ca pe o individualitate cu propriile dorințe și opinii, va căpăta încredere în el. Vor fi perioade cînd entuziasmul îi va depăși capacitățile limitate și veți avea nevoie de tot tactul pentru a-l ajuta să reușească fără a-l face să creadă că ați preluat comanda. Dar dacă vă puteți substitui lui și puteți vedea de ce este uneori frustrantă viața lui, anii preșcolari ar trebui să fie o perioadă de bucurii și descoperiri pentru amîndoi.

CONVIEȚUIREA

ÎN ANII PREȘCOLARI CONVIEȚUIREA este pentru amîndoi un proces de adaptare. Copilul trebuie să învețe regulile comportamentului acceptabil, în timp ce dumneavoastră trebuie să vă adaptați propriul stil natural ca părinte, ceea ce s-ar putea că nu vă facă întotdeauna tolerant, ferm și drept. Copilul are nevoie să-i arătați, nu doar să-i spuneți cum să se comporte bine. Blîndețea, amabilitatea, politețea, cumpătarea – toate acestea le va învăța doar copiindu-vă, atunci cînd îi arătați același tip de comportament.

Cum să manevrăm copilul

Copilul vă va răspunde aproape sigur mai bine și va face cu mai multă bunăvoință ceea ce îi spuneți, dacă puteți fi în același timp plină de afecțiune și fermă. Nu e întotdeauna ușor să realizați echilibrul necesar.

- Fiți mereu constantă în ceea ce spuneți și faceți. Dacă îl pocniți atunci cînd e nesuferit, va lovi și el alți copii cînd se ceartă cu ei, oricît de mult i-ați spune să nu facă așa.
- „Fă" funcționează mai bine decît „Nu face". „Agață-ți haina sus, încît nimeni să nu calce pe ea" produce un răspuns mai pozitiv decît „Nu-ți arunca haina pe podea".
- Spuneți „te rog" – și „mulțumesc" – cînd îl rugați să facă ceva.
- Puneți-vă de acord cu partenerul dumneavoastră în legătură cu ce îi veți permite și pentru ce lucruri îl veți certa.
- Încercați mai curînd să-l convingeți decît să-l obligați. Dacă e în mijlocul unei activități captivante, încercați cu „Hai să terminăm asta, apoi va fi timpul să te duci la culcare" în loc de „Strînge jucăriile acum – e ora de culcare".
- Nu fiți prea restrictivă. Încercați să ascultați felul cum îi vorbiți copilului. Veți vedea că aproape întotdeauna emiteți ordine – „Încetează asta. Fă cum ți se spune. Nu pune mîna".
- Dacă ați fost exagerată sau ilogică într-o problemă, spuneți asta și cereți-vă scuze.
- Nu vă exercitați autoritatea atunci cînd nu e necesar – evitați o ciocnire a voințelor.
- Explicați-i întotdeauna de ce nu trebuie să facă ceva, precum și ce nu trebuie să facă, chiar dacă e prea mic pentru a înțelege complet.

Reguli pentru a-l menține în siguranță

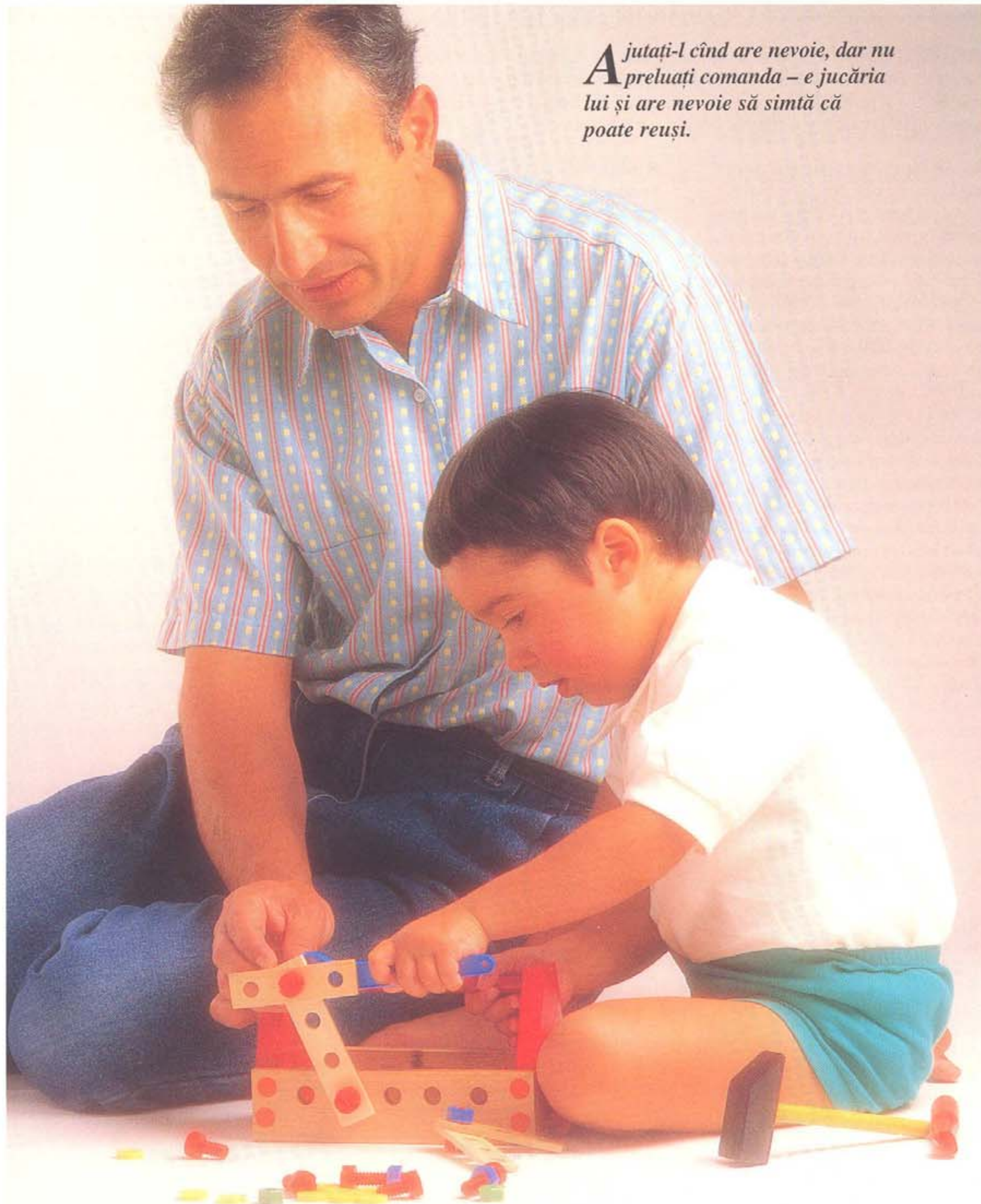
Pînă cînd copilul nu a atins vîrsta de cel puțin doi ani și jumătate, nu vă puteți aștepta să înțeleagă motivele pentru care să nu facă anumite lucruri, nici să-și reamintească ce nu trebuie să facă. E responsabilitatea dumneavoastră să vă convingeți că via lui curiozitate nu-l pune în pericol și că regulile importante sînt subliniate.

De exemplu: „Nu trebuie să ieși niciodată de unul singur în grădină" este o regulă abstractă pe care nu o poate înțelege și cu atît mai mult nu și-o poate reaminti cînd e ocupat cu jocul sau absorbit de jucăriile lui. Puteți doar să stați cu ochii pe el și să vă asigurați – cu un zăvor sigur la poarta grădinii – că nu iese afară. Aranjați-vă casa astfel încît să diminuați orice pericole și să nu fie nevoie să-i tot interziceți diverse lucruri – altfel curiozitatea sa vă va duce spre un conflict (vezi pp. 226-228). Mutați pick-up-ul, ca să nu poată ajunge la el, nu lăsați firele fierbătoarelor sau lămpilor să atîrne, puneți încuietori rezistente la sertare și puneți capace prizelor. Uneori, ținerea la distanță este singura metodă: o barieră de-a latul ușii bucătăriei poate fi cea mai bună modalitate de a-l ține în siguranță atunci cînd gătiți.

Iubirea și răsfățul

Puteți fi îngrijorată că afecțiunea normală pe care i-o oferiți copilului îl va răsfăța. Nu e așa. Are nevoie de dragostea voastră, combinată cu multă atenție. Dar îl puteți răsfăța printr-un comportament supraîngăduitor în fața unui comportament rău. A-l lăsa să-și găsească propriul drum printre lacrimi și accese de furie nu-l va ajuta în relațiile cu prietenii și adulții.

Dacă plecați la lucru, puteți să-l pregătiți pe copil pentru perioada cît nu vă veți afla lîngă el, dar nu sufocîndu-l cu jucării. Jucăriile nu vă pot ține locul și s-ar putea să-i dați speranțe nereale referitoare la ceea ce vă puteți permite. În schimb, atunci cînd puteți fi în apropierea lui, oferiți-i timpul și dragostea dumneavoastră și multă afecțiune.



Ajutați-l cînd are nevoie, dar nu preluați comanda – e jucăria lui și are nevoie să simtă că poate reuși.

COMPORTAREA BUNĂ ȘI REA

CÎND LE E BINE și sînt fericiți, copiii se comportă de obicei acceptabil. Dar fiecare copil are zile rele și vrea să-și testeze limitele – ca și pe ale dumneavoastră – văzînd cît de departe poate merge. Comportarea rea este deseori o modalitate eficientă de a vă cîștiga atenția. Perioada de maximă confruntare va apărea probabil într-un anumit moment în timpul celui de al treilea an: lacrimile și accesele de furie merg deseori mînă în mînă cu vîrsta de doi ani.

Cum să abordăm comportarea rea

Regula de aur este: acționează rapid. Interveniți imediat și îndepărtați sursa supărării – luați mîncarea care a fost aruncată, sau jucăria cu care s-a luptat sau ridicați-l pe copil și îndepărtați-l cu un „NU" ferm. În același timp, distrageți-i atenția cu altă activitate sau jucărie. Nu e nevoie să fiți nervoasă sau supărată, ci doar fermă, astfel încît copilul să primească mesajul clar că nu i e permis niciodată să se comporte astfel. Unele tipuri de comportament rău, smiorcăieli și smucituri, de exemplu, trebuie pur și simplu ignorate. Dacă copilul nu reușește să obțină un răspuns de la dumneavoastră și nu îi este niciodată permis să cîștige nici un conflict prin asemenea comportament, va înceta în curînd. Chiar accesele de furie e mai bine să fie ignorate. Puteți să-i distrageți atenția dacă recunoașteți „adunarea norilor", dar dacă se aruncă pe podea într-un acces de furie, fiți calmă și vedeți-vă de treabă, comportîndu-vă ca și cum totul ar fi normal. Dacă e necesar, dați-l afară din cameră pînă ce se calmează.

Recompense pentru o comportare bună

Pentru copilul preșcolar, cea mai bună recompensă pe care i-o puteți oferi este timpul, atenția și dragostea dumneavoastră. O laudă, o îmbrățișare, o poveste ținîndu-l în poală, admirînd felul cum pronunță cuvintele – toate acestea îl vor face să se simtă bine.
E foarte ușor să-i oferiți mai multă atenție bebelușului cînd se comportă rău și mai puțină cînd se comportă bine și simțiți că vă puteți relaxa: sînteți obligată să reacționați cînd îl vedeți trăgînd cutiile de conserve din rafturi în magazin.
Dar recompensarea cu laude și afecțiune cînd se comportă bine este mult mai eficientă: „Ce fată bună, care a așteptat aici, plină de răbdare", de exemplu. Veți încuraja comportamentul pe care îl doriți și o veți învăța o lecție foarte utilă – că a fi drăguț cu oamenii e mult mai bine decît a fi nesuferit cu ei.

Pedepse

Orice pedeapsă îi dați, trebuie să fie imediată, dacă vreți să aibă vreun efect. Amenințări cu o pedeapsă viitoare, poate neacordarea unor recompense și privilegii pe viitor nu sînt utile și nu sînt drepte pentru copiii mici – nu vor înțelege de ce primesc această pedeapsă întîrziată. Cînd vă confruntați cu un comportament rău pe care nu-l puteți ignora sau cînd o situație v-a scăpat de sub control, o pedeapsă imediată pe care copilul o va înțelege este să fie dat deoparte pentru scurt timp pentru a se calma. Un sfert de oră petrecut undeva în siguranță, dar singur – în hol de exemplu, dacă scările au o barieră de siguranță – va fi un interval suficient pentru ca să uite ce voia să facă, iar dumneavoastră să vă dea timpul să vă calmați.

Ar trebui să-mi pălmuiesc copilul?

A-l lovi este deseori un semn că ați ajuns la capătul răbdării și nu e o bună modalitate de a aborda o comportare rea. Nu îl va convinge pe copil să nu facă din nou același lucru, și data următoare probabil că-l veți lovi mai tare. Mai mult, îl învățați că forța fizică este un mod acceptabil de a determina oamenii să facă ce doriți.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Copilul meu pare foarte timid și temător. Ce ar trebui să fac?

Respectați întotdeauna temerile copilului. Un pic de teamă vă va ajuta să-l țineți în siguranță în unele situații – a fi speriat de cîini sau de străini, de exemplu, este rezonabil și normal. Dacă pare foarte anxios și plin de frică, discutați cu el temerile și luați-l în serios. Ceva simplu – bunăoară o veioză aprinsă noaptea pentru a-i alunga frica de întuneric – poate să-l facă să se simtă în mai multă siguranță. Frica se ia: dacă dumneavoastră aveți o fobie, faceți un efort să o controlați în fața copilului.

Ar trebui să încerc să-l opresc pe copilul meu de doi ani să se mai joace cu penisul cînd îi schimb scutecul?

Băieții și fetițele sînt la fel de interesați de organele lor genitale ca și de alte părți ale corpului lor și vor descoperi curînd că atingerea lor dă o senzație plăcută. Aceasta este normal. Dacă este nevoie, puteți să-i spuneți că a-ți atinge penisul e ceva ce oamenii fac doar în intimitate. Altfel, ar trebui să vă preocupe doar dacă pare să se masturbeze mult în timpul zilei, ocupîndu-i o perioadă de timp pe care ar trebui să și-o petreacă cu joaca.

De ce a devenit brusc copilul meu de doi ani atît de greu de strunit?

Al treilea an al vieții copilului dumneavoastră este o fază crucială a creșterii. Devine o persoană independentă, dorind să-și ia viața în propriile mîini; totuși este împiedicat și frustrat de limbajul și abilitățile sale limitate și deseori nu va fi capabil să vă facă să înțelegeți ce vrea. Dacă copilul trece printr-o perioadă dificilă, oferiți-i cît de multă independență este posibil și fiți fermă în abordarea comportamentului care creează probleme. O va depăși.

Cum evitați să ajungeți la capătul răbdării?

Oricît de pricepută deveniți în strunirea copilului, vor fi zile cînd comportamentul său pare complet insuportabil și știți că vă aflați în pragul unei depresii nervoase. Soluția este simplă: scoateți-l afară pe copil. Indiferent de vreme, o plimbare în parc, magazinele sau un prieten înțelegător vă vor distrage pe amîndoi din respectivele stări și vă vor ajuta să vă recăpătați judecata sănătoasă și simțul umorului.

Abordarea unui copil agresiv

Toți copiii mici se bat uneori, în special cînd sînt plictisiți sau obosiți și deseori băieții sînt mai agresivi decît fetițele. Cînd bătăile vă scapă de sub control, interveniți repede:

■ separați copiii care se bat;
■ distrageți-le atenția prin introducerea unui alt joc sau prin schimbarea mediului;
■ nu luați partea nici unuia – e aproape imposibil să deosebiți adevărul de minciună.

Dacă copilul dumneavoastră a mușcat pe alt copil:
■ acordați toată grija și atenția copilului mușcat;
■ dați-l deoparte imediat pe cel care a mușcat și trimiteți-l altundeva, în siguranță, dar singur, pentru un sfert de oră.

Copilul este egoist, cînd începe să se joace cu alți copii, dar cu ajutor din partea dumneavoastră va învăța în curînd să împartă lucrurile și să fie mai drăguț cu ceilalți. Unii copii continuă să fie aspri și agresivi și comportamentul lor îi va face nepopulari și insuportabili. Astfel încît, pentru binele copilului dumneavoastră, ajutați-l să fie drăguț cu ceilalți:
■ oferiți-i un model demn de urmat, încercînd să fiți întotdeauna drăguță, răbdătoare și plină de dragoste față de ei;
■ faceți să fie clar, prin modul în care vă comportați, că doar comportamentul său vă displace, nu el;
■ interveniți întotdeauna și opriți-l pe copilul dumneavoastră dacă începe să lovească alt copil. Fiți fermă, dar nu țipați și nu fiți agresivă;
■ nu-l lăsați niciodată să-și croiască propriul drum prin agresivitate și devenind nesuferit. Dacă va vedea că are succes, va continua să facă la fel.

DEZVOLTAREA UNUI SENTIMENT AL IDENTITĂȚII

ÎN JURUL VÎRSTEI DE 18 luni, copilul începe să realizeze că este o persoană individualizată. Va începe să se refere la el însuși cu numele său și îi va plăcea să se uite la poze cu el însuși. De acum, va vrea să aibă tot mai mult controlul vieții lui și să-și exercite personalitatea și dorințele. Îl puteți ajuta să aibă grijă de acest simț al identității care înmugurește și de hotărîrea de a face lucruri pentru el însuși.

Încurajarea independenței

■ Ușurați lucrurile. De la vîrsta de doi ani, organizați-i lucrurile personale astfel încît să facă oricît de mult poate pentru el însuși. Cumpărați-i haine care sînt simplu de mînuit, astfel încît să se poată îmbrăca și dezbrăca singur. Puneți o treaptă lîngă chiuvetă, astfel încît să se poată spăla pe mîini fără ajutorul dumneavoastră; fixați un cuier jos, astfel încît să poată să-și atîrne propria haină.
■ Încurajați-l să vă ajute. „Ajutorul" este un joc în acest moment, nu o corvoadă. Sarcinile simple, cum ar fi despachetatul cumpărăturilor, punerea mesei sau măturatul podelei la bucătărie îl fac pe copil să simtă că a realizat ceva. Arătați-i că ajutorul face parte din viața de familie.
■ Lăsați-l pe el să ia deciziile. Ocazia de a lua decizii simple îi dă copilului sentimentul că are un anumit control asupra propriei sale vieți. Așa încît lăsați-l să hotărască ce bluză vrea să poarte sau cum să fie aranjată camera sa, sau unde i-ar plăcea să meargă la o plimbare.

Ajutați-l pe copil să se simtă deosebit

Copilul dumneavoastră, exact ca oricare alt copil, are nevoie să simtă că e deosebit – că îl iubiți și că merită să fie iubit. Acest mesaj îl ajută să fie puternic din punct de vedere emoțional și să fie capabil să se acomodeze cînd e departe de siguranța de acasă. Există multe mici modalități prin care îi puteți arăta cît de special este pentru dumneavoastră.
■ Nu uitați să-i spuneți că îl iubiți, sau nu vă lăsați prinsă de alte preocupări cînd vrea o îmbrățișare.
■ Respectați-i sentimentele și răspundeți nevoilor lui. Cînd se simte trist, are nevoie să plîngă și să fie alinat. A spune „Nu fi un plîngăcios" îi neagă dreptul de a se simți trist.
■ Lăudați-l și fiți entuziastă la fiecare nouă realizare.
■ Ascultați și manifestați-vă interesul cînd vă vorbește.



Devine o persoană
Apreciați-l pe copilul dumneavoastră pentru individul fascinant, plin de viață și independent care a devenit.

3

ÎNGRIJIREA SĂNĂTĂȚII



Tot ceea ce trebuie să știți pentru a recunoaște și trata bolile comune ale copilăriei, precum și un ghid de prim ajutor

PRIMELE TREI LUNI



Este întotdeauna dificil să știi dacă un copil este bolnav, în special dacă e primul copil. Dacă pare mulțumit și se hrănește normal, este probabil perfect sănătos. Dar copiii se îmbolnăvesc repede și orice infecție poate fi periculoasă, astfel încît în primele trei luni nu vă asumați nici un risc: fiți deosebit de prudentă și solicitați imediat doctorul dacă vă e teamă că micuțul e bolnav. Dacă observați orice semn de boală, priviți lista simptomelor și semnelor din această pagină și din următoarea, care cuprind principalele riscuri de boală și cele mai comune probleme minore pentru bebelușii mai mici de trei luni. Acest ghid al simptomelor vă îndrumă spre secțiunea relevantă din paginile 176-179, dar nu are scopul de a vă oferi un diagnostic medical clar – doar un doctor îl poate formula. Dacă nu puteți găsi aici simptomele copilului dumneavoastră, uitați-vă la ghidul din paginile 180-181, care se referă la bolile bebelușilor și copiilor de toate vîrstele. Copiii se nasc cu o imunitate naturală față de multe infecții, din moment ce anticorpii (care distrug germenii) ajung la ei din sîngele mamei lor. Copiii hrăniți la sîn primesc de asemenea anticorpi din laptele mamei. Această imunitate persistă aproximativ șase luni, astfel încît este foarte puțin probabil ca nou-născutul să fie receptiv la oricare dintre bolile infecțioase comune în perioada copilăriei.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați ajutor de urgență imediat ce bebelușul:

- ▲ prezintă o vărsătură verde;
- ▲ are o temperatură de peste 39° C timp de peste o jumătate de oră;
- ▲ vomită și plînge intens, necontrolabil, de parcă are o durere mare;
- ▲ respiră foarte zgomotos sau foarte rapid.



- ▲ are o fontanelă în tensiune care se bombează cînd nu plînge;
- ▲ țipă de durere și devine palid cînd țipă;
- ▲ are scaune cu sînge și mucus, asemănătoare jeleului de coacăze.

CHEMAȚI DOCTORUL

Nu ezitați să solicitați medicul dacă copilul pare a nu se simți bine, sau:

- ▲ plînge mai mult ca de obicei, sau plînsul diferă de cel obișnuit, pe o perioadă de aproximativ o oră;
- ▲ pare anormal de liniștit, somnoros sau apatic;
- ▲ refuză două mese succesive sau nu cere de mîncare timp de șase ore;
- ▲ pare deosebit de iritabil sau neliniștit.

NOU-NĂSCUȚII PREMATURI

Nou-născuții care au fost foarte mici la naștere sau care au fost născuți cu o lună sau mai mult înainte de termen sînt foarte vulnerabili la infecții în primele săptămîni. Pînă ce nou-născutul va mai crește și va mai cîștiga în greutate, țineți-l departe de oricine tușește sau este răcit și nu-l duceți în locuri aglomerate unde i s-ar putea transmite o infecție.

Pierderea poftei de mîncare
Dacă sugarul nu vrea să mănînce, dar are o stare bună și un aer mulțumit, nu vă îngrijorați. Dacă refuză două mese la rînd sau dacă nu cere să mănînce timp de șase ore, **solicitați imediat medicul.**

Plînsul
Dacă timp de aproximativ o oră nici o metodă uzuală de calmare nu reușește să-l liniștească sau dacă plînsul lui sună altfel ca de obicei, **solicitați imediat medicul**. Dacă plînge neîntrerupt timp de două-trei ore la aproximativ aceeași oră în fiecare zi, dar nu prezintă nici un semn de boală, ar putea avea colici (vezi p.118). Această manifestare ar putea continua timp de mai multe săptămîni; nu există tratament pentru ea.

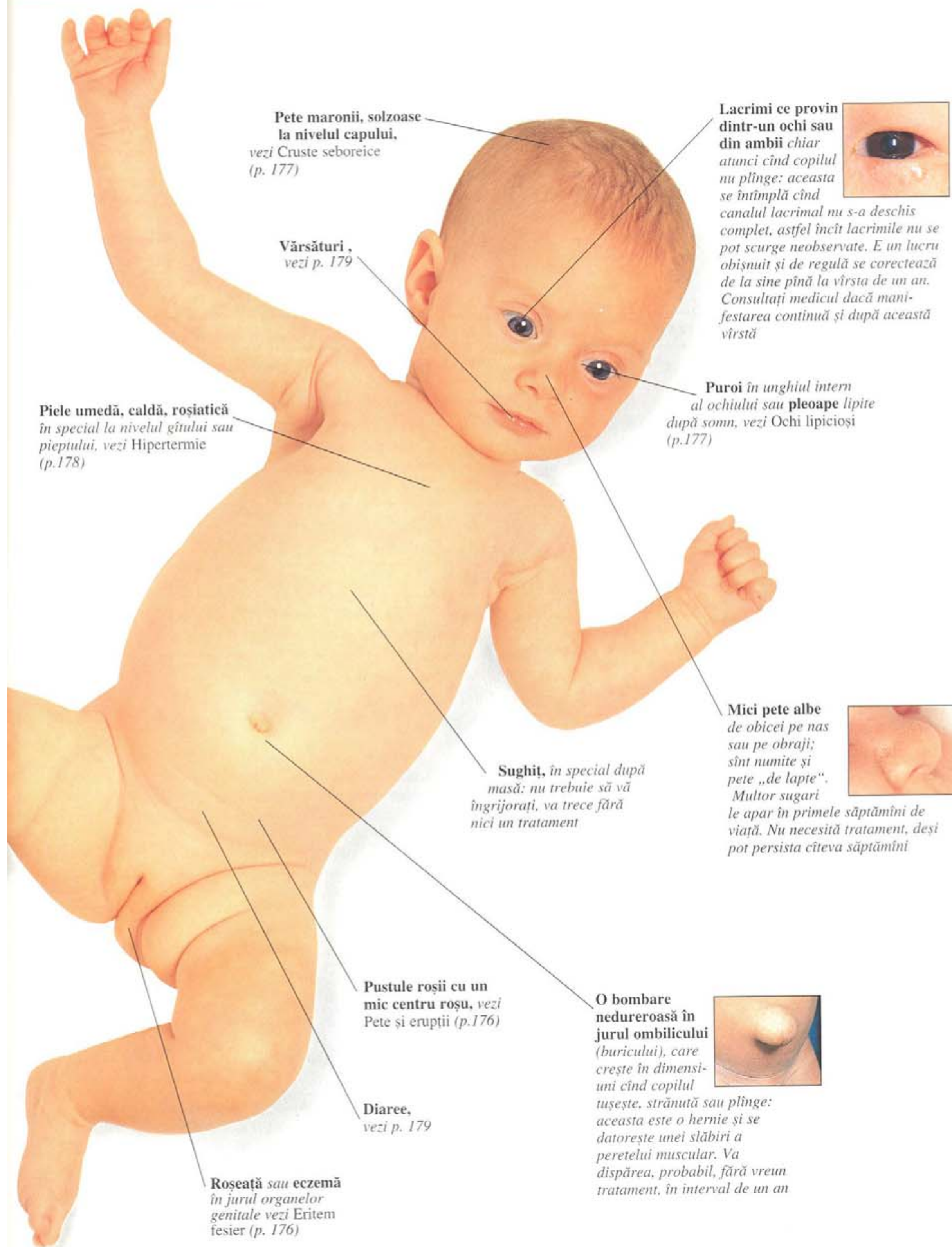
Creșterea lentă în greutate
Dacă sugarul dumneavoastră pare să nu crească în greutate în ritmul normal (vezi tabelele din paginile 246-249) consultați medicul sau asistenta de ocrotire care face vizitele regulate. Uneori existența unei boli determină această creștere mai lentă în greutate.



Mîini și picioare reci, *vezi* Hipotermie *(p.178)*



Arii de piele uscată, solzoasă, *înseamnă că pielea bebelușului necesită umezire, înmuiere, astfel că e necesar să frecați ușor cu o soluție uleioasă sau să umeziți zonele uscate*


Pete maronii, solzoase la nivelul capului, *vezi* Cruste seboreice *(p. 177)*
Lacrimi ce provin dintr-un ochi sau din ambii *chiar atunci cînd copilul nu plînge: aceasta se întîmplă cînd canalul lacrimal nu s-a deschis complet, astfel încît lacrimile nu se pot scurge neobservate. E un lucru obișnuit și de regulă se corectează de la sine pînă la vîrsta de un an. Consultați medicul dacă manifestarea continuă și după această vîrstă*
Vărsături , *vezi p. 179*
Puroi *în unghiul intern al ochiului sau* **pleoape** *lipite după somn, vezi* Ochi lipicioși *(p.177)*
Piele umedă, caldă, roșiatică *în special la nivelul gîtului sau pieptului, vezi* Hipertermie *(p.178)*
Mici pete albe *de obicei pe nas sau pe obraji; sînt numite și pete „de lapte". Multor sugari le apar în primele săptămîni de viață. Nu necesită tratament, deși pot persista cîteva săptămîni*
Sughiț, *în special după masă: nu trebuie să vă îngrijorați, va trece fără nici un tratament*
Pustule roșii cu un mic centru roșu, *vezi* Pete și erupții *(p.176)*
O bombare nedureroasă în jurul ombilicului *(buricului), care crește în dimensiuni cînd copilul tușește, strănută sau plînge: aceasta este o hernie și se datorește unei slăbiri a peretelui muscular. Va dispărea, probabil, fără vreun tratament, în interval de un an*
Diaree, *vezi p. 179*
Roșeată *sau* **eczemă** *în jurul organelor genitale vezi* Eritem fesier *(p. 176)*

PETE ŞI ERUPŢII

Ce sînt?
Mulţi nou-născuţi trec printr-o fază în care sînt pătaţi, astfel încît nu vă îngrijoraţi dacă au cîteva pete – nu înseamnă că sînt bolnavi. Una dintre cele mai comune erupţii se numeşte urticaria nou-născutului; apare de obicei în timpul primei săptămîni de viaţă şi dispare fără tratament.

Ce pot face?
Dacă sugarul are urticaria nou-născutului (vezi chenarul cu simptome/semne) ignoraţi, pur şi simplu, petele – vor dispărea de la sine în două sau trei zile. Nu aplicaţi nici o loţiune sau cremă. Nu modificaţi alimentaţia sugarului – petele nu sînt datorate laptelui pe care îl suge.

SEMNE/SIMPTOME

▲ pustule roşii cu un mic centru roşu care apar şi dispar pe corpul bebeluşului şi persistă timp de cîteva ore.



CHEMAŢI DOCTORUL

Chemaţi doctorul imediat dacă petele sînt plate şi au culoare roşie închis sau purpurie (erupţie peteşială).
Consultaţi medicul cît mai repede posibil dacă:
▲ una dintre pete are un centru plin cu puroi;
▲ vi se pare că una dintre pete s-a infectat.

ERITEM FESIER

Ce este?
Eritemul fesier este o inflamaţie a pielii feselor unui nou-născut. Poate apărea dacă nou-născutul a fost lăsat într-un scutec murdar prea mult timp, fiind produs de eliberarea de amoniac din urină şi scaun, care îi irită şi arde pielea. Poate fi datorat, de asemenea, detergentului utilizat sau soluţiei utilizate pentru sterilizarea scutecului, în procesul de spălare.
O erupţie cu un aspect similar poate fi produsă de aftoză, care în mod normal începe în gură (vezi p. 206), dar se poate întinde pe tot corpul, afectînd pielea din jurul anusului.

SEMNE/SIMPTOME

▲ piele roşiatică, pătată, cu aspect inflamat în zona acoperită de scutece;
▲ miros de amoniac al scutecului.



Ce pot face?

1 Cumpăraţi o cremă pentru eritemul fesier (care se găseşte în farmacii şi drogherii) şi ungeţi-l cînd îi schimbaţi scutecul pentru a calma iritarea şi a vindeca pielea.

2 Schimbaţi-i des scutecul şi curăţaţi-i şi uscaţi-i cu atenţie fundulețul la fiecare schimbare a scutecului (vezi paginile 150-151). Puneţi în interiorul scutecului de material textil un tip ultra-absorbant de căptuşeală.

3 Ori de cîte ori este posibil, lăsaţi bebeluşul întins pe scutec, cu fundulețul la aer. Nu utilizaţi pantalonaşi de plastic puşi peste scutecele de material textil pînă ce erupţia nu dispare, deoarece acestea nu permit o bună aerisire a fundulețului.



Întindeţi crema uniform *pe toată zona acoperită de scutec*

4 Nu utilizaţi detergenţi cu enzime pentru spălarea scutecelor, deoarece pot produce o iritaţie alergică. Clătiţi cu atenţie scutecele.

5 Căutaţi cu atenţie pete albicioase în gura bebeluşului. Dacă găsiţi vreuna, poate avea aftoză (vezi p. 206).

CHEMAŢI DOCTORUL

Consultaţi-vă medicul imediat ce e posibil dacă:
▲ erupţia persistă mai mult de două zile;
▲ credeţi că bebeluşul are aftoză.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie o cremă cu antibiotic dacă erupţia se infectează sau o cremă antimicotică (împotriva ciupercilor) dacă bebeluşul are aftoză.

CRUSTE SEBOREICE

Ce sînt?
Petele maronii, cu cruste pe capul nou-născutului sînt denumite cruste seboreice. Uneori se pot întinde pe fața, corpul sau zona acoperită de scutec, producînd o erupție roșie cu cruste. Deși arată urît și sînt iritate, crustele nu-l deranjează pe copil.

SEMNE/SIMPTOME

▲ pete maronii și cruste pe scalp.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați de îndată medicul dacă erupția se întinde și:
▲ pare a-l irita pe bebeluș;
▲ pare infectată sau începe să zemuiască;
▲ nu se curăță după cinci zile.

Ce pot face?
1 Ungeți crustele de pe capul bebelușului cu o soluție uleioasă, pentru a le înmuia. Lăsați uleiul pe loc 12-24 de ore, apoi pieptănați-i cu grijă părul pentru a îndepărta cu blîndețe crustele. În final, spălați-i părul – cele mai multe dintre cruste vor fi astfel îndepărtate.



2 Dacă erupția se întinde, păstrați curate și uscate zonele afectate. Nu utilizați săpun, loțiune sau lichid pentru îmbăierea nou-născuților; solicitați farmacistului un unguent emulsifiant.

Ce ar putea face doctorul?
Dacă situația persistă, sau dacă erupția pare infectată, sau începe să zemuiască, doctorul vă poate prescrie o cremă care să fie întinsă cu delicatețe pe regiunea în cauză.

OCHI LIPICIOȘI

Ce sînt?
Reprezintă expresia unei infecții ușoare a ochilor, foarte comună, produsă de sînge sau alt lichid ce poate pătrunde în ochii nou-născutului la naștere. Dacă bebelușul prezintă unul dintre simptomele/semnele de mai jos după primele două zile de viață, înseamnă că are conjunctivită (vezi p. 202).

SEMNE/SIMPTOME

▲ pleoape lipite după somn;
▲ puroi în unghiul intern al ochiului.



CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat doctorul dacă bebelușul are o scurgere urîtă, purulentă, gălbuie. Consultați medicul de îndată dacă:
▲ bebelușul are ochi lipicioși după primele două zile de viață;
▲ ochii lipicioși nu se limpezesc după trei zile.

Ce pot face?
Curățați ochii copilului de două ori pe zi cu un tampon de vată înmuiat în apă călduță, care a fost fiartă. Ștergeți dinspre unghiul intern al ochiului spre exterior, folosind pentru fiecare ochi cîte un alt tampon.





Ce ar putea face doctorul?
Dacă doctorul consideră că bebelușul are conjunctivită, va prescrie probabil niște picături cu antibiotic.

Pentru a-i pune bebelușului picăturile, înveliți-l într-o pătură și mențineți-i, cu blîndețe, ochii deschiși, apoi picurați-i picăturile. Dacă este necesar, rugați un alt adult să-i țină fix capul.

HIPOTERMIE (SCĂDEREA TEMPERATURII)

De ce sînt expuși nou-născuții la acest risc?
În primele cîteva săptămîni copilul nu-și poate regla foarte eficient temperatura corpului. Dacă bebelușul răcește, temperatura corpului său va scădea, putînd ajunge destul de repede periculos de scăzută. Prematurii sînt în mod deosebit expuși la acest tip de risc.

Ce pot face?



1 Încălziți bebelușul prin ducerea lui într-o cameră încălzită și hrăniți-l. Cînd temperatura i-a scăzut sub normal (e hipotermic), nu este suficient să i se pună mai multe straturi de haine sau pături.

2 Luați temperatura bebelușului (vezi p. 187). Dacă temperatura este sub 35° C, este periculos de scăzută, astfel încît chemați imediat medicul.

SEMNE/SIMPTOME

Primele semne
- plînge și e agitat;
- are picioare și mîini reci.

Semne de hipotermie serioasă
- bebelușul e liniștit, tot mai molatec pe măsură ce temperatura lui scade sub normal;
- are pielea rece la nivelul toracelui și a abdomenului;
- are fața, mîinile și picioarele îmbujorate, roz.

Cum pot preveni hipotermia?
Mențineți temperatura din dormitorul bebelușului între 16° și 20° C. Cînd îl dezbrăcați sau îi faceți baie, temperatura camerei ar trebui să fie și mai ridicată. Fiți foarte atentă cînd îl scoateți afară pe vreme rece – înveliți-l bine și nu stați prea mult afară. Nu-l lăsați să doarmă afară în landou într-o zi răcoroasă.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă bebelușul:
- prezintă semne de hipotermie serioasă;
- are temperatura mai mică de 35° C.



Puneți o bonetă *sub glugă pentru a-i menține cald capul*

Pe vreme rece, băgați-l într-un costum întreg pentru exterior sau puneți-i o broboadă peste celelalte haine și folosiți mănuși fără degete și botoșei.

HIPERTERMIE (TEMPERATURĂ PESTE NORMAL)

De ce sînt expuși nou-născuții la acest risc?
Hipertermia la nou-născuți este la fel de periculoasă ca și hipotermia, în special dacă au frisoane sau nu se simt bine. Înfofolirea copiilor noaptea este considerată unul dintre factorii care contribuie la moartea subită (vezi p. 121).

Ce pot face?

1 Duceți bebelușul într-un loc mai răcoros și scoateți-i un rînd de îmbrăcăminte.

2 Luați temperatura bebelușului (vezi p. 187) și, dacă e crescută, încercați să o reduceți prin spălarea lui cu apă călduță (vezi p. 188).

SEMNE/ SIMPTOME
- e neliniștit;
- are pielea caldă, transpirată;
- temperatura e crescută.

Cum pot preveni hipertermia?
Îmbrăcați-vă bebelușul în funcție de vreme – în zilele foarte calde poate dormi doar în scutec și pieptăraș, dar reamintiți-vă întotdeauna de pericolul hipotermiei (vezi mai sus). Nu-l lăsați niciodată să doarmă expus la soare, deoarece pielea i se va arde ușor. Asigurați-vă și controlați să fie la umbră tot timpul.

CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă temperatura bebelușului e mai mare de 38° C.



VĂRSĂTURI

De ce vomită nou-născuții?
Toți bebelușii regurgitează o cantitate mică de lapte în timpul sau după o masă. Acest fapt este perfect normal și nu înseamnă că bebelușul este bolnav, dar, pînă vă obișnuiți, ați putea crede că vomită. Bebelușul vomită cu adevărat atunci cînd vărsătura reprezintă cea mai mare parte din ce a mîncat. Această situație este puțin probabilă la un bebeluș hrănit la sîn. Vărsăturile frecvente, la un bebeluș hrănit cu biberonul, în special dacă are și diaree, pot fi datorate unei gastroenterite (vezi p. 214). Este o boală foarte serioasă, deoarece poate produce foarte repede deshidratarea.

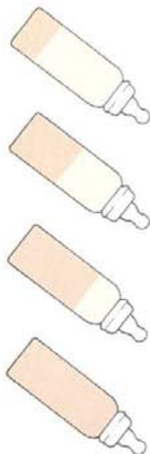
VĂRSĂTURA EXPLOZIVĂ
Uneori nou-născutul varsă cu forță, chiar împrăștiind conținutul în cameră. Dacă au loc două asemenea vărsături succesive, **consultați imediat medicul.**
Cauza cea mai probabilă este că a regurgitat o parte din ce a mîncat datorită unei eructații masive (eliminarea pe gură a aerului provenit din stomac). Totuși, dacă acest lucru se întîmplă după fiecare masă, în special dacă bebelușul pare înfometat tot timpul, s-ar putea să aibă stenoză pilorică, afecțiune în care este blocată eliminarea conținutului stomacului în intestine. Există familii în care această afecțiune se întîlnește mai des și se dezvoltă de obicei cînd nou-născutul are două pînă la opt săptămîni. Dacă bebelușul manifestă această boală, va avea nevoie de o operație simplă.

Ce pot face?



1 Opriți hrănirea cu biberonul timp de 24 de ore. Dați-i bebelușului să bea des fie apă fiartă răcită, fie soluție de glucoză (dizolvați trei lingurițe rase de glucoză în 200 mililitri de apă fiartă răcită sau cereți la farmacie săruri pentru rehidratare orală). Are nevoie de cel puțin o jumătate de litru pe zi.

2 Dați-i bebelușului hrană diluată în următoarele trei zile, realizată conform indicațiilor de mai jos. Pentru a fi siguri că bea destul, dați-i din oră în oră o cantitate mică.



Ziua 1 – Utilizați un sfert din cantitatea obișnuită de lapte praf, la cantitatea normală de apă.
Ziua 2 – utilizați jumătate din cantitatea obișnuită de lapte praf.
Ziua 3 – Utilizați trei sferturi din cantitatea obișnuită de lapte praf.
Ziua 4 – Reveniți la concentrația obișnuită.

SEMNE DE URGENȚĂ
Solicitați imediat asistență de urgență dacă bebelușul:
- ▲ vomită tot ce a mîncat timp de 8 ore;
- ▲ are gura uscată;
- ▲ are ochii înfundați;
- ▲ are fontanela deprimată;
- ▲ are scutecul uscat timp de peste 6 ore.

CHEMAȚI DOCTORUL
Chemați imediat medicul dacă:
- ▲ bebelușul varsă și are orice alte semne de boală;
- ▲ bebelușul varsă conținutul integral a două mese succesive.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul ar putea prescrie o pulbere care să fie dizolvată în apă. Dacă copilul a pierdut o parte importantă din lichidele organismului, doctorul ar putea recomanda internarea, pentru a i se administra lichide prin perfuzare.

Cum pot preveni iritarea stomacului?
Bebelușii hrăniți la sîn au rareori un deranjament stomacal. Dacă îl hrăniți cu biberonul, sterilizați toate lucrurile legate de hrănire și aruncați tot ce rămîne după un supt. Nu țineți niciodată hrana la cald, pentru mult timp.

DIAREE

Ce este?
Pînă ce bebelușii încep să mănînce alimente solide, ei au cîteva scaune moi pe zi. Dacă acestea devin chiar apoase, verzui și sînt mai dese ca de obicei, au diaree. Aceasta este o situație serioasă la un nou-născut, deoarece îl poate deshidrata repede.

Ce pot face?
Asigurați-vă că bebelușul are ce bea, pentru a nu se deshidrata. Dacă îl hrăniți la sîn, oferiți-i între mese apă fiartă răcită. Dacă îl hrăniți cu biberonul, dați-i timp de cîteva zile o hrană diluată, precum cea descrisă în cazul vărsăturilor.

CHEMAȚI DOCTORUL
Solicitați imediat asistență de urgență dacă bebelușul are oricare dintre semnele de urgență menționate la vărsături. Chemați doctorul dacă bebelușul a avut diaree timp de șase ore.

GHID DIAGNOSTIC

Dacă vi se pare că nu îi e bine bebelușului, încercați să identificați semnele/simptomele în ghidul de mai jos. Dacă are mai mult de un semn/simptom, încercați să stabiliți care este cel mai sever. Aceasta vă oferă un posibil diagnostic și vă ajută să studiați una dintre secțiunile referitoare la afecțiunea de care ar putea suferi bebelușul. Pe lîngă o listă mai detaliată a semnelor/simptomelor, secțiunea conține o scurtă explicație a naturii bolii, învățîndu-vă cum puteți să vă ajutați bebelușul, și vă sfătuiește dacă și cînd să chemați doctorul. Dar să vă reamintiți că ghidul de mai jos nu are intenția de a vă oferi un diagnostic de acuratețe, iar pe de altă parte că bebelușul s-ar putea să nu prezinte toate semnele/simptomele cuprinse în listă. Dacă bebelușul are mai puțin de trei luni, uitați-vă și pe ghidul din paginile 174-175, care se referă la riscurile speciale la care sînt expuși bebelușii.



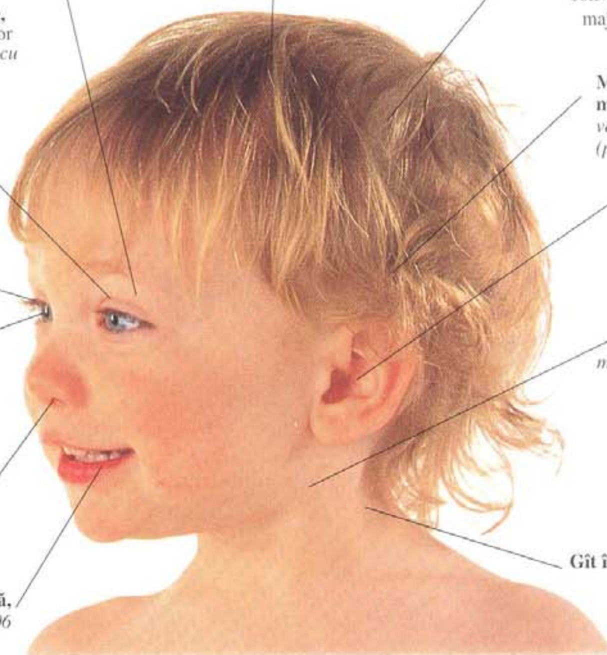
Temperatură crescută
O creștere a temperaturii (febră) poate însemna că bebelușul are o infecție, astfel că va trebui să căutați alte semne de boală. Totuși, chiar copiii sănătoși pot face puțină febră în timpul unui joc cu mare consum de energie sau în perioadele foarte calde, astfel încît e indicat să-i mai luați o dată temperatura după ce s-a odihnit o jumătate de oră. Dacă e în continuare mai mare de 38° C, ar putea avea o infecție.

Comportament modificat
Dacă e mai puțin vioi ca de obicei, mai iritabil, plîngăcios sau pur și simplu îi e rău, s-ar putea să fie bolnav.

Paliditate neobișnuită
Dacă arată mult mai palid ca de obicei, ar putea fi bolnav.

Față caldă, îmbujorată
Acesta poate fi un semn de febră.

Pierdere a poftei de mîncare
Deși pofta de mîncare a copilului variază, o bruscă pierdere a sa poate fi un semn de boală.
Dacă bebelușul are mai puțin de șase luni și refuză două mese consecutive sau nu a cerut de mîncare de mai mult de opt ore, **chemați imediat doctorul**. Dacă refuză mîncarea timp de peste 24 de ore, căutați alte semne de boală (vezi p.183).



Ochi privind în direcții diferite, *vezi* Strabismul *(p. 203)*

Ochi sau pleoape roșii, inflamate, lipicioase, *vezi* Probleme ale ochilor *(p. 202-203); dacă sînt combinate cu erupție sau cu febră, vezi* Pojarul *(p. 198)*

Mîncărimi oculare, *în special însoțite de* **rinoree** *(îi curge nasul) sau* ***strănut,*** *vezi* Guturaiul și gripa *(p. 194-195). Ar putea fi de asemenea febră de fîn, în special dacă apare vara – consultați doctorul.*

Îl supără lumina puternică *(fotofobie), în special dacă este însoțită de* **dureri de cap și de senzația de gît înțepenit,** *vezi* Epilepsia și meningita *(p. 225)*

Nas care curge (rinoree) sau nas înfundat, strănut, *vezi* Guturaiul și gripa *(p.194-195)*

Gură inflamată, *vezi p.206*

Momente de absență, *vezi* Atacurile de absență *(p. 225)*

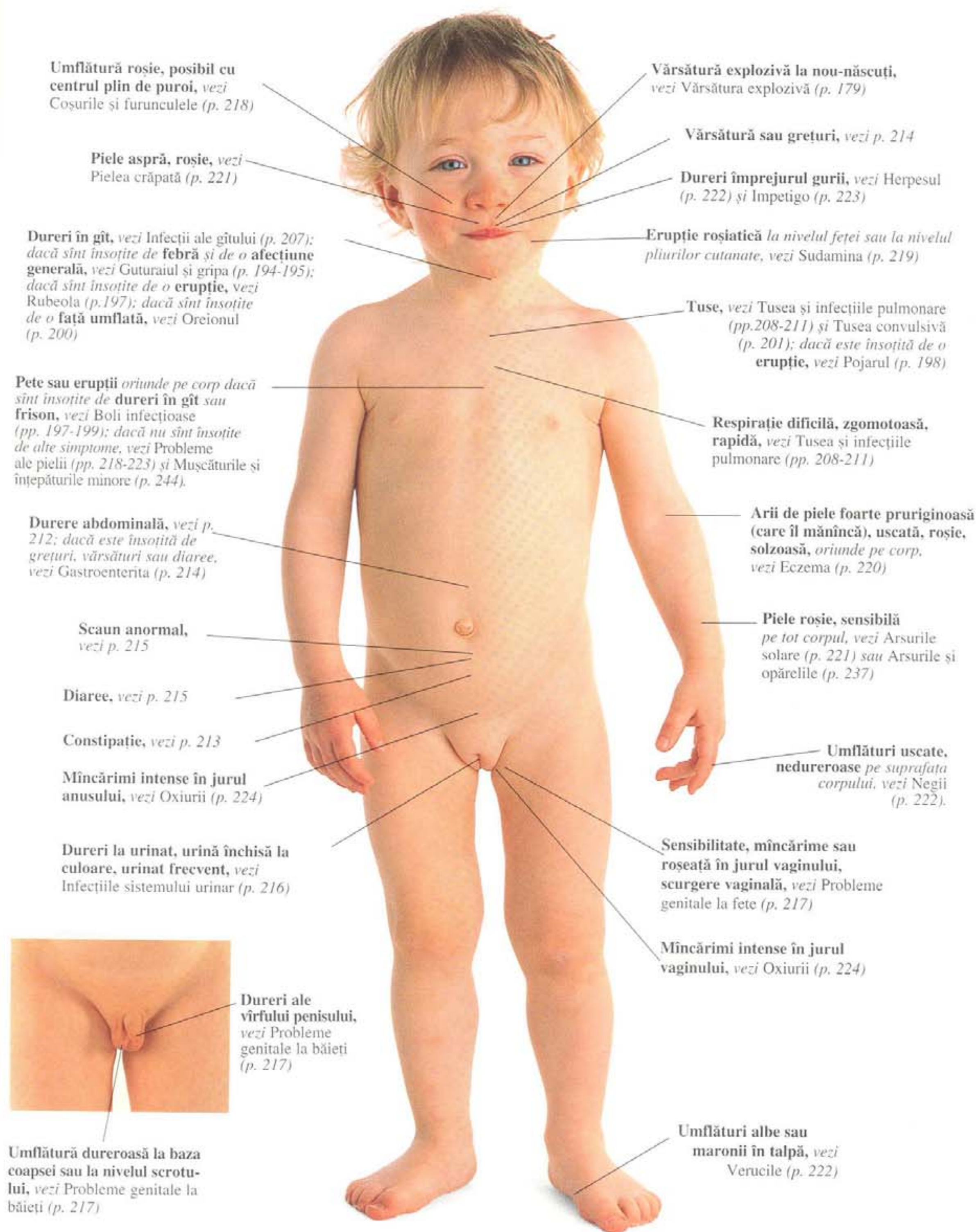
Pierderea conștienței combinată cu rigiditate și convulsii, *vezi* Convulsiile majore *(p. 225)*

Mîncărimi ale capului sau mici scuame albe în păr, *vezi* Păduchii și lindenii *(p.224)*

Dureri ale urechilor, surditate parțială, scurgeri din ureche, *vezi* Probleme ale urechii *(p. 204-205)*

Față umflată, cu glande parotide mărite, *la unghiul maxilarului și la ganglionii de pe părțile laterale ale gîtului, vezi* Oreionul *(parotidita epidemică) (p. 200);* **ganglioni măriți** *însoțiți de* **gît inflamat,** *vezi* Amigdalita *(p. 207) și* Rubeola *(p.197)*

Gît înțepenit, *dacă este însoțit de* **febră și cefalee,** *vezi* Epilepsia și meningita *(p. 225)*


Umflătură roșie, posibil cu centrul plin de puroi, *vezi* Coșurile și furunculele *(p. 218)*
Piele aspră, roșie, *vezi* Pielea crăpată *(p. 221)*
Dureri în gît, *vezi* Infecții ale gîtului *(p. 207); dacă sînt însoțite de* **febră** *și de o* **afecțiune generală,** *vezi* Guturaiul și gripa *(p. 194-195); dacă sînt însoțite de o* **erupție,** *vezi* Rubeola *(p.197); dacă sînt însoțite de o* **față umflată,** *vezi* Oreionul *(p. 200)*
Pete sau erupții *oriunde pe corp dacă sînt însoțite de* **dureri în gît** *sau* **frison,** *vezi* Boli infecțioase *(pp. 197-199); dacă nu sînt însoțite de alte simptome, vezi* Probleme ale pielii *(pp. 218-223) și* Mușcăturile și înțepăturile minore *(p. 244).*
Durere abdominală, *vezi p. 212; dacă este însoțită de grețuri, vărsături sau diaree, vezi* Gastroenterita *(p. 214)*
Scaun anormal, *vezi p. 215*
Diaree, *vezi p. 215*
Constipație, *vezi p. 213*
Mîncărimi intense în jurul anusului, *vezi* Oxiurii *(p. 224)*
Dureri la urinat, urină închisă la culoare, urinat frecvent, *vezi* Infecțiile sistemului urinar *(p. 216)*
Dureri ale vîrfului penisului, *vezi* Probleme genitale la băieți *(p. 217)*
Umflătură dureroasă la baza coapsei sau la nivelul scrotului, *vezi* Probleme genitale la băieți *(p. 217)*
Vărsătură explozivă la nou-născuți, *vezi* Vărsătura explozivă *(p. 179)*
Vărsătură sau grețuri, *vezi p. 214*
Dureri împrejurul gurii, *vezi* Herpesul *(p. 222) și* Impetigo *(p. 223)*
Erupție roșiatică *la nivelul feței sau la nivelul pliurilor cutanate, vezi* Sudamina *(p. 219)*
Tuse, *vezi* Tusea și infecțiile pulmonare *(pp.208-211) și* Tusea convulsivă *(p. 201); dacă este însoțită de o* **erupție,** *vezi* Pojarul *(p. 198)*
Respirație dificilă, zgomotoasă, rapidă, *vezi* Tusea și infecțiile pulmonare *(pp. 208-211)*
Arii de piele foarte pruriginoasă (care îl mănîncă), uscată, roșie, solzoasă, *oriunde pe corp, vezi* Eczema *(p. 220)*
Piele roșie, sensibilă *pe tot corpul, vezi* Arsurile solare *(p. 221) sau* Arsurile și opărelile *(p. 237)*
Umflături uscate, nedureroase *pe suprafața corpului, vezi* Negii *(p. 222).*
Sensibilitate, mîncărime sau roșeață în jurul vaginului, scurgere vaginală, *vezi* Probleme genitale la fete *(p. 217)*
Mîncărimi intense în jurul vaginului, *vezi* Oxiurii *(p. 224)*
Umflături albe sau maronii în talpă, *vezi* Verucile *(p. 222)*

PRIMELE SEMNE DE BOALĂ



Chiar dacă bebelușul dumneavoastră nu are simptome clare, veți ști probabil cînd apare o boală. Puteți observa că arată palid și este mai „lipicios" ca de obicei. Poate să refuze să mănînce, poate plînge sau scînci sau poate fi foarte iritabil. Atunci cînd îi apar primii dinți, să nu considerați că toate simptomele sînt datorate acestui lucru. Deși erupția dinților e însoțită de dureri la nivelul gingiilor și îl va face să saliveze excesiv și să fie mai iritabil ca de obicei, nu va determina apariția febrei și nici nu îl va îmbolnăvi. Dacă vi se pare că bebelușul ar putea fi bolnav, căutați niște simptome clare, după cum veți fi învățați în pagina alăturată. La un copil de sub un an, toate simptomele trebuie considerate cu seriozitate – bebelușii se pot îmbolnăvi foarte repede. Dacă aveți un copil în vîrstă de peste un an, supravegheați cum vor progresa simptomele în următoarele cîteva ore.



Nu se simte bine
Copilul poate deveni „mai lipicios" solicitînd un surplus de atenție cînd este bolnav.

CHEMAȚI DOCTORUL

Dacă vi se pare că știți ce nu este în regulă cu copilul, citiți secțiunea referitoare la simptome, în paginile 194-225. În această secțiune veți fi sfătuită dacă trebuie sau nu să chemați doctorul. Ca o regulă generală, cu cît e mai mic copilul, cu atît mai repede trebuie consultat de un medic. Dacă sînteți nesigură, telefonați-i doctorului și descrieți-i simptomele și reamintiți-i ce vîrstă are copilul. Doctorul vă va spune ce să faceți și va ști dacă e necesară o consultație.

Gradul de urgență

Atunci cînd sînteți instruită să chemați doctorul, vi se va spune cît de repede are nevoie copilul de ajutor medical.

- **Solicitați imediat ajutor de urgență:** este o urgență ce amenință viața copilului, astfel încît solicitați o ambulanță sau mergeți la camera de gardă a celui mai apropiat spital.
- **Chemați doctorul:** copilul are nevoie imediată de ajutor, astfel încît contactați medicul imediat, chiar dacă e noapte. Dacă nu poate veni, solicitați ajutor de urgență imediat.
- **Consultați doctorul imediat ce e posibil:** copilul trebuie consultat de un medic în următoarele 24 de ore.
- **Consultați-vă doctorul:** copilul ar trebui consultat de medic în următoarele cîteva zile.

SEMNE/SIMPTOME

Cele mai comune semne/simptome precoce de boală la copii sînt:

- ▲ febră – egală cu sau mai mare de 38° C;
- ▲ plînset și iritabilitate;
- ▲ vărsături sau diaree;
- ▲ refuz de a bea sau de a mînca;
- ▲ erupție;
- ▲ mărire a glandelor parotide și a ganglionilor latero-cervicali (de dinapoia fălcilor).

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă:

- ▲ respirația copilului este foarte zgomotoasă sau dificilă;
- ▲ are o convulsie;
- ▲ își pierde conștiența după o cădere;
- ▲ are o durere severă, persistentă;
- ▲ are febră și este neobișnuit de iritabil sau de somnoros;
- ▲ are o erupție roșiatică închisă sau purpurică, constituită din pete plate (erupție peteșială).

CĂUTAREA SEMNELOR/SIMPTOMELOR



Ce pot face?

1 Dacă socotiți că nu se simte bine copilul dumneavoastră sau dacă arată de parcă ar avea febră, luați-i temperatura (vezi p.187). O febră de 38° C sau peste poate fi semnul unei boli.

Introduceți vîrful *termometrului la subsuoara (axila) copilului*



2 Controlați dacă gîtul copilului este inflamat sau infectat, dar nu încercați să-i examinați gîtul dacă e mai mic de un an. Cereți-i copilului să stea cu fața la o lumină puternică și deschideți-i gura. Dacă e suficient de mare pentru a înțelege, rugați-l să spună „Aaaa..." pentru a-i vedea bine gîtul. Dacă acesta vi se pare roșu, sau dacă vedeți pete cremoase, are un gît inflamat (vezi *Infecții ale gîtului,* p. 207).



3 Palpați cu delicatețe de-a lungul mandibulei copilului și apoi de fiecare parte a gîtului. Dacă simțiți mici umflături sub piele sau dacă aceste zone sînt sensibile, înseamnă că glandele salivare și ganglionii sînt tumefiați, semn comun de boală.



4 Controlați pentru a vedea dacă există vreo erupție, în special la nivelul toracelui și înapoia urechilor – cele mai comune zone în care apare o erupție. Dacă are o erupție și febră s-ar putea să aibă una dintre bolile infecțioase ale copilăriei (vezi pp. 197-199).

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Copilul meu simte o durere?

Atunci cînd copilul simte o durere, plînsul său poate suna diferit față de normal. Cînd un bebeluș sau un copil plînge sau strigă de durere, e greu să descoperiți unde e sediul durerii, sau cît de severă este. Durerea serioasă va afecta comportamentul copilului, astfel încît urmăriți-l pentru a afla cît de severă e durerea. Îl face să plîngă sau îl trezește din somn sau îl oprește din mîncat sau din joacă? Fața sa arată o expresie sau o culoare schimbată? Ați ști că îl doare ceva, chiar dacă nu v-ar spune? Dacă nu, înseamnă că durerea nu e severă.
Cu excepția cazului durerilor de urechi (vezi p. 204-205), nu îi dați medicamente care să calmeze durerea dacă doctorul nu vă sfătuiește astfel, deoarece durerea ajută în punerea diagnosticului.

EXAMENUL MEDICAL

Doctorul vă va întreba despre orice semne/simptome remarcate la copil și de cît timp le are și vă va examina copilul. Dacă acesta este suficient de mare pentru a înțelege, explicați-i ce se va întîmpla cînd va merge la/sau va veni doctorul în vizită. Dacă doctorul bănuiește că e vorba de o anumită boală, poate face alte investigații pe lîngă cele sau în locul celor de mai jos.



1 Doctorul va palpa glandele aflate pe părțile laterale ale mandibulei, ganglionii de la nivelul cefei, de la nivelul axilelor și din regiunea inghinală. Aceștia pot fi tumefiați în timpul unei boli infecțioase.



2 Va lua pulsul copilului pentru a vedea dacă inima sa bate mai repede ca de obicei. Acesta este deseori un semn datorat creșterii temperaturii.



3 Auscultînd toracele copilului cu un stetoscop și rugîndu-l pe copil să respire profund, doctorul va controla starea de sănătate a inimii și a plămînilor.



4 Dacă copilul are dureri în gît sau are gîtul inflamat, doctorul îl va examina utilizînd o lanternă mică și apăsîndu-i limba cu o spatulă (abeslang).



5 Doctorul îi poate cere copilului să se întindă pe canapea, astfel încît să-i palpeze sensibilitatea și eventuala tumefiere a tuturor organelor interne.

ÎNTREBĂRI DE PUS DOCTORULUI

Nu ezitați să-l întrebați despre orice vă preocupă. În special, aflați:

- cît timp va fi bolnav copilul și ce semne/simptome sînt de așteptat;
- dacă boala pe care o are e contagioasă și dacă trebuie să-l izolați de bebeluși sau de femeile gravide;
- cum să-l ajutați pe copil pe timpul bolii.

MERGEM LA SPITAL



Mersul la spital este stresant pentru oricine. Pentru un copil care este prea mic pentru a înțelege de ce a ajuns aici sau dacă va mai ieși vreodată din spital, poate fi înspăimîntător, în special dacă asta înseamnă a fi despărțit de părinți. Dacă, de regulă, e util să-i explicați copilului ce i se întîmplă, nu puteți face mare lucru pentru a-l pregăti dacă are sub doi ani – la această vîrstă are nevoie tocmai de prezența dumneavoastră. Dacă are peste doi ani, jocul cu o jucărie preferată ajută; explicați-i, de exemplu, că ursulețul merge la spital pentru a i se repara ceva, nu ca o pedeapsă, și că mămica va sta cu el sau îl va vizita cît de des se poate, iar în curînd ursulețul se va reîntoarce acasă. Explicațiile trebuie să fie simple și pline de adevăr, căci altfel copilul se va simți părăsit și mințit, dacă îi promiteți că un anumit lucru nu îl va durea și apoi îl doare.

VIZITAREA COPILULUI

Personalul spitalului știe de regulă ce important e pentru un părinte să fie cu copilul pentru a-l liniști și alina, astfel încît vă va ajuta să îl vizitați oricînd. Unele spitale oferă chiar facilitatea de a putea locui cu copilul. Interesați-vă de acest lucru înaintea internării. Copilul nu va considera spitalul chiar atît de înspăimîntător dacă veți continua să vă ocupați de el la fel de mult ca acasă, astfel încît întrebați infirmierele/asistentele dacă puteți să-i dați de mîncare și să-l îmbăiați și în continuare.
Dacă nu puteți sta în spital cu copilul, vizitați-l oricît de des puteți, aduceți-i frații și surorile să-l vadă. Chiar dacă plînge atunci cînd plecați, să nu vă închipuiți că s-ar simți mai bine dacă nu l-ați vizita. L-ar face chiar mai anxios, nefericit și abandonat. Faceți un efort ca să fiți cu el în prima și a doua zi, apoi ori de cîte ori are de suportat proceduri neplăcute: injecții sau scoaterea firelor.

CE SĂ LUĂM CU NOI

Copilul dumneavoastră va avea nevoie de următoarele lucruri cît timp se află în spital. Împachetați, dacă e necesar, și echipament pentru schimbarea scutecelor. Puneți etichete pe toate, în special pe jucării.



Halat

Trei pijamale sau trei cămășuțe de noapte



Bavete și ustensile pentru hrănire



Papuci



Ustensile pentru spălare

Săpun, prosop de față, burete, perie și pastă de dinți, perie de păr și pieptene, prosop de baie.



Jucăriile favorite

COPILUL TREBUIE OPERAT

Dacă e destul de mare pentru a înțelege, e util să-i explicați ce i se va întîmpla în timpul operației. Întrebați-l pe doctor cum va fi anesteziat (prin injectare sau prin inhalare pe mască) și aflați dacă vi se va permite să stați cu copilul cît timp i se va administra anestezicul. Încercați să fiți lîngă el cînd se va trezi după operație, deoarece s-ar putea să fie speriat.

1 Avertizați-l pe copil că nu are voie să bea sau să mănînce în ziua operației.

2 Spuneți-i că va fi îmbrăcat într-o cămașă specială pentru operație și că va purta o brățară pe care va fi scris numele său.

3 În timp ce se află încă în salon i se va face o injecție și astfel va deveni somnoros.

4 Va fi dus pe patul cu rotile pînă la sala de anestezie, unde i se va administra anestezicul, după care va adormi repede.

5 Avertizați-l că s-ar putea să verse cînd se va trezi.

6 Dacă are fire puse, spuneți-i să nu se scarpine. Îl va durea puțin cînd vor fi scoase.

COPILUL CU FEBRĂ

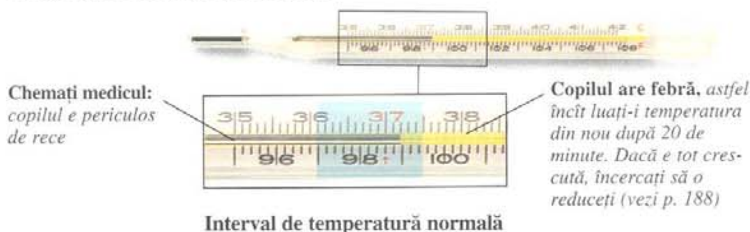


La copii, temperatura normală este între 36 și 37,5° C, în funcție de perioada din zi – e cea mai mică la mijlocul nopții și cea mai mare după-amiaza. O temperatură de peste 38° C poate fi un semn de boală. Temperatura copilului poate crește alarmant de repede cînd e bolnav, dar o temperatură ușor crescută nu e un indicator exact al sănătății copilului. Bebelușii și copiii pot fi bolnavi cu o temperatură normală sau subnormală, după cum unii copii pot avea temperatura ușor crescută, fără a fi bolnavi. Astfel încît, dacă vi se pare că nu îi e bine copilului, s-ar putea să fie bolnav chiar dacă are o temperatură normală. Temperatura sa poate să crească temporar dacă s-a jucat cu multă energie, în special pe vreme caldă. Dacă temperatura copilului este de peste 38° C și după ce s-a odihnit jumătate de oră, s-ar putea să fie bolnav, astfel încît căutați alte semne de boală.



Puneți-i obrazul pe frunte dacă credeți că are febră – nu utilizați mîna deoarece, dacă e vreme rece, prin comparație fruntea copilului vi se va părea caldă. Dacă fruntea vi se pare caldă, luați-i temperatura.

CITIREA UNUI TERMOMETRU



SEMNE DE FEBRĂ

Copilul poate avea febră dacă:
- ▲ se plînge că nu se simte bine;
- ▲ arată palid, îi e frig și are frisoane;
- ▲ arată îmbujorat și fruntea îi e caldă.

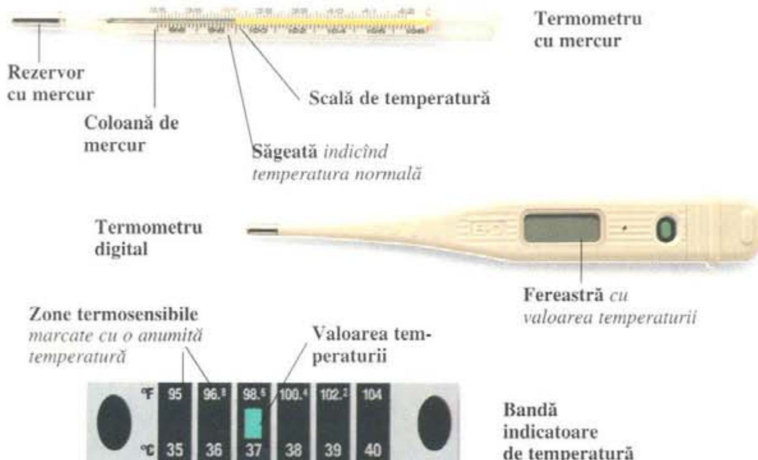
CHEMAȚI DOCTORUL

Chemați doctorul dacă copilul dumneavoastră:
- ▲ are febră de peste 39,4° C – peste 38,3° dacă are sub un an – și nu puteți să i-o scădeți;
- ▲ are febră timp de 24 de ore.

ALEGEREA UNUI TERMOMETRU

Cele mai bune termometre pentru bebeluși și copii mici sînt cele cu mercur, care pot fi citite ușor, cele digitale și banda indicatoare de febră. Termometrul cu mercur se bazează pe dilatarea mercurului, pe măsură ce se încălzește, în tubul capilar, alături de care se află scala ce indică gradele. Sigur și ușor de utilizat, termometrul digital oferă o înregistrare rapidă și fiabilă. Deși este mai scump decît celelalte termometre, e ideal pentru copiii mici. Să aveți întotdeauna baterii de schimb.

Zonele termosensibile de pe banda indicatoare de temperatură se colorează pe rînd pînă la cea care corespunde temperaturii copilului.



LUAREA TEMPERATURII

Cînd copilul dumneavoastră nu se simte bine, luați-i temperatura de cel puțin două ori pe zi, dimineața și seara. Cea mai bună metodă este de a pune termometrul în axilă, ceea ce dă o temperatură cu 0,6° C mai scăzută decît cea adevărată. Nu puneți niciodată un termometru cu mercur în gura copilului, deoarece îl poate sparge ușor. Termometrul digital nu poate fi spart, astfel încît poate fi pus fără grijă în gura unui copil mic, dar, dacă nu îl poate ține corect sub limbă, puneți-l în axilă, la fel ca pe cel cu mercur. Banda indicatoare de febră este evident cea mai ușoară modalitate de luare a temperaturii, dar valorile afișate au mai puțină acuratețe decît în cazul unui termometru.

UTILIZAREA UNUI TERMOMETRU CU MERCUR

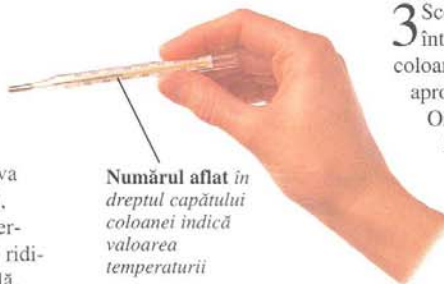


1 Țineți strîns termometrul și agitați-l cu putere de cîteva ori, cu o mișcare bruscă în jos a articulației pumnului, pentru ca prin scuturare să reintroduceți mercurul în rezervor. Apoi așezați copilul pe genunchii dumneavoastră și ridicați-i brațul. Introduceți rezervorul termometrului în axilă.



2 Lăsați în jos brațul copilului și aplicați-l pe torace. Lăsați termometrul în această poziție, pe durata indicată, aproximativ trei minute.

Mențineți termometrul *ferm în această poziție*



Numărul aflat *în dreptul capătului coloanei indică valoarea temperaturii*

3 Scoateți termometrul și întoarceți-l pînă ce vedeți coloana de mercur în apropierea scalei gradate. Orice valoare ce depășește 37° C este considerată crescută. Spălați termometrul în apă rece, apoi uscați-l.

UTILIZAREA UNUI TERMOMETRU DIGITAL



1 Porniți termometrul și rugați-l pe copil să caște gura. Puneți vîrful termometrului sub limbă și rugați-l să-și închidă gura. Așteptați aproximativ trei minute.



Numărul afișat *la nivelul ferestrei indică temperatura copilului*

2 Scoateți termometrul și citiți temperatura copilului. Dacă depășește valoarea de 37,5° C are febră. Închideți termometrul, apoi spălați-l cu apă rece și uscați-l.

UTILIZAREA UNEI BENZI INDICATOARE DE TEMPERATURĂ



Țineți banda apăsată pe fruntea copilului aproximativ 15 secunde. Ultima zonă care se aprinde indică temperatura copilului. Orice valoare care depășește 37,5° C înseamnă febră.

SCĂDEREA FEBREI



Utilizați o lingură medicinală *pentru a-i da doza exactă*

1 Dacă temperatura copilului crește peste 38° C, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol. Dacă e la pat, îndepărtați pătura și verificați să nu fie prea cald în camera lui. Nu dați paracetamol unui bebeluș mai mic de trei luni; faceți-i o tamponare rece (vezi mai jos) și îndepărtați lucrurile cu care e învelit.



2 Copilul va transpira abundent pe măsură ce temperatura sa scade, astfel încît dați-i să bea din plin, pentru a înlocui lichidele pierdute. Schimbați lucrurile cu care e învelit și pijamaua, cînd temperatura sa a devenit normală.

TAMPONĂRI RECI

Dacă temperatura copilului crește peste 39,4° C încercați să i-o reduceți prin tamponări reci, precum și prin metodele prezentate mai sus. Dacă bebelușul are sub trei luni, tamponați-l doar cu un burete umed.



1 Scoateți pătura copilului și partea de sus a pijamalei. Puneți prosoape sub el ca să nu se ude patul, apoi umpleți un vas cu apă căldută și muiați un burete în această apă.



2 Ștergeți cu delicatețe fața, gîtul și brațele copilului. Repetați operația și la nivelul picioarelor după ce i-ați scos pantalonii de la pijama. Lăsați ca pielea să se usuce natural – continuați aceleași gesturi timp de jumătate de oră, apoi luați-i din nou temperatura. Dacă e mai mare de 39,4° C, **chemați doctorul.**

CONVULSII FEBRILE

O creștere rapidă a temperaturii poate să producă la unii copii convulsii, făcîndu-i să-și piardă conștiența și să devină rigizi pentru cîteva secunde, pentru ca apoi să aibă convulsii necontrolabile.

Ce pot face?

Întindeți copilul pe podea și stați cu el, dar nu încercați să-i limitați mișcările. Chemați doctorul imediat ce convulsiile se opresc.

Cum pot preveni convulsiile febrile?

Dacă există în familie o tendință de a avea convulsii febrile, mențineți-i, ori de cîte ori copilul e bolnav, temperatura cît puteți de scăzută. Aplicați metodele de scădere a temperaturii menționate mai sus și încercați să nu lăsați temperatura să depășească 39° C.

S-ar putea ca doctorul să vă prescrie o doză de sirop de paracetamol atunci cînd apar primele semne de boală, pentru a încerca să opriți instalarea febrei.

COPILUL CARE DELIREAZĂ

Unii copii încep să delireze cînd au febră mare. Dacă copilul începe să delireze, va fi foarte agitat, va putea avea halucinații și va putea părea foarte înspăimîntat.

Această stare de delir este alarmantă, dar nu este periculoasă pentru copil. Stați cu el pentru a-l liniști. Cînd temperatura scădea, va adormi probabil și va reveni la normal la sculare.

TOTUL DESPRE MEDICAMENTE



Cele mai multe boli minore se vindecă de la sine, chiar fără tratament. Uneori, chiar dacă veți consulta medicul, acesta nu va prescrie nici un tratament. Totuși, dacă un medicament e necesar, doctorul vă va spune cît de des și pe ce perioadă va trebui să-l ia copilul. Este important să-i urmați cu atenție indicațiile. Agitați întotdeauna sticla înainte de a turna medicamentul și măsurați doza exactă utilizînd o linguriță de medicamente de 5 ml sau un picurător. Dacă doza este mai mică de 5 ml, vi se va da o seringă specială pentru a măsura doza. Nu amestecați niciodată medicamentele în mîncarea sau lichidele copilului, deoarece s-ar putea să nu termine toată cantitatea în care ați amestecat medicamentul. Dacă copilul se agită cînd îi dați medicamentul sau încercați să-i puneți picături în nas, urechi sau ochi, rugați un alt adult să-l țină liniștit. Puteți preveni zvîrcolirea bebelușului prin înfășurarea lui strînsă. Dacă medicul prescrie o cură de antibiotice, aceasta va trebui urmată pînă la capăt, chiar dacă este evident că îi merge bine copilului chiar înaintea terminării medicației, deoarece boala ar putea reapărea. Totuși, antibioticele nu sînt eficiente împotriva tuturor bolilor: bolile infecțioase sînt produse fie de bacterii, fie de virusuri și antibioticele distrug bacteriile, dar nu afectează virusurile. Aceasta înseamnă că nu există practic tratament pentru boli ca gripa, pojarul, oreionul, varicela – ele trebuie pur și simplu să-și urmeze evoluția. Multe alte boli, cum ar fi infecțiile pulmonare și cele urinare, sînt produse de bacterii și pot fi tratate cu succes cu antibiotice.

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

Cînd îi administrați copilului medicamentul, puneți o bavetă pe el, în cazul în care medicamentul s-ar putea vărsa, și păstrați la îndemînă un prosop. Sterilizați tot echipamentul în apă fiartă înainte de administrarea medicamentului, în cazul bebelușilor mai mici de șase luni. Dacă bebelușul nu poate sta în poziție șezîndă, țineți-l de parcă l-ați hrăni. Dacă poate sta în poziție șezîndă, așezați-l în poală, fixați-i una din mîini înapoia spatelui dumneavoastră. Țineți-vă mîna ferm pe celălalt braț pentru a nu-l lăsa să se opună administrării.



Utilizați două lingurițe
Măsurați doza exactă și turnați circa jumătate într-o linguriță sterilă, ca să nu se verse cu ușurință.

LINGURĂ MEDICINALĂ



Măsurați doza și turnați jumătate într-o altă lingură (vezi mai sus). Țineți ambele linguri aproape. Țineți-l pe bebeluș astfel încît să nu se agite, apoi ridicați o lingură și sprijiniți-o pe buza inferioară. Lăsați-l să sugă medicamentul, apoi faceți la fel cu cealaltă jumătate.

PIPETĂ



Măsurați doza într-o lingură medicinală, apoi aspirați o parte din ea într-o pipetă. Puneți pipeta în gura bebelușului și picurați medicamentul în gură. Dați-i restul dozei. Nu utilizați pipeta pentru un bebeluș mic: s-ar putea îneca. Nu utilizați o pipetă de sticlă dacă copilul are dinți.

TUB DE MEDICAMENTE



Măsurați doza corectă și turnați-o în tubul de medicamente, apoi ridicați copilul și puneți capătul bucal al tubului pe buza lui inferioară. Înclinați ușor tubul astfel încît medicamentul să se scurgă în gura bebelușului, dar nu înclinați prea mult, căci medicamentul s-ar scurge prea repede.

VÎRFUL DEGETULUI



Dacă bebelușul e recalcitrant la luarea medicamentelor, lăsați-l să vi-l sugă de pe deget. Măsurați doza într-o lingură medicinală, apoi luați bebelușul, ținînd lingura în apropiere. Scufundați degetul în ea și lăsați-l să vă sugă medicamentul de pe deget. Continuați pînă ce ia toată doza.

ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

Cele mai multe medicamente pentru copii au gust plăcut, dar dacă copilului nu-i place gustul, următoarele sfaturi pot fi utile:

- Pregătiți băutura răcoritoare preferată a copilului și oferiți-o ca recompensă după ce și-a luat medicamentul, pentru a masca gustul acestuia.
- Învățați-l să se țină de nas cît timp își ia medicamentul, pentru a-i scădea senzația neplăcută, dar nu-l forțați dumneavoastră să facă acest lucru.
- Dacă este destul de mare pentru a înțelege, explicați-i de ce trebuie să ia medicamentul – dacă știe că îi va face bine, va fi mai cooperant.
- Dacă e chiar imposibil să-i administrați acest medicament, rugați-l pe medic să vă prescrie alt medicament cu alt gust sau cu o formă diferită de prezentare (de exemplu sirop în loc de tablete).



Administrarea medicamentului
Dacă gustul medicamentului nu-i place copilului, turnați-l în partea din spate a limbii – nu va simți gustul la fel de puternic, deoarece mugurii gustativi se află în partea anterioară a limbii.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Asigurați-vă că bebelușul mic sau mare nu poate ajunge la nici unul dintre medicamentele din casă.

- ▲ Păstrați toate medicamentele în locuri unde nu poate ajunge, preferabil încuiate.
- ▲ Cumpărați medicamente care au cutii ce nu pot fi desfăcute de copii (încă nu există în farmaciile românești).
- ▲ Nu mințiți copilul spunîndu-i că medicamentul e o băutură răcoritoare.

Medicamentele și tartrul
Curățați dinții copilului după ce-i dați medicamentul, deoarece multe medicamente pentru copii conțin zahăr. Dacă e necesar ca medicamentul să fie luat timp îndelungat, întrebați-l pe medic dacă există o alternativă fără zahăr.

ATENȚIE

Nu dați niciodată aspirină copilului cînd este bolnav. Unii copii cărora li s-a administrat aspirină pentru o gripă au dezvoltat o boală rară, dar foarte serioasă, denumită sindromul Reye. Dacă copilul varsă brusc și face febră mare cînd e în convalescență după o boală, **solicitați imediat ajutor de urgență.**

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU NAS

COPII



1 Puneți o pernă mică pe pat și ajutați-l pe copil să se întindă cu umerii pe pernă, cu capul lăsat pe spate. Dacă e probabil că va începe să se agite în timp ce-i puneți picăturile, rugați un alt adult să-i țină capul fixat.



2 Puneți vîrful pipetei exact deasupra nării și apăsați pe pipetă pentru a administra numărul prevăzut de picături. Nu-i atingeți nasul cu vîrful pipetei și, dacă acest lucru se întîmplă, spălați-o înainte de a o folosi din nou. Lăsați-l pe copil să mai stea întins aproximativ un minut după administrarea picăturilor.



BEBELUȘI
Înveliți bebelușul într-o pătură, apoi puneți-l pe spate, transversal, pe coapsele dumneavoastră, astfel încît căpșorul lui să se lase pe spate, pe coapsa dumneavoastră stîngă. Susțineți-i capul cu mîna stîngă, apoi administrați-i picăturile așa cum ați fost învățați mai sus.

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU URECHI

COPII







1 Celor mai mulți copii picăturile ce li se pun în urechi li se par prea reci, așa că întrebați-l pe medic dacă le puteți încălzi (unele medicamente pot deveni ineficiente prin încălzire). Pentru a le încălzi, puneți sticluța într-un vas cu apă caldă, dar nu fierbinte, timp de cîteva minute, apoi verificați temperatura lichidului pe încheietura pumnului.

2 Rugați-l pe copil să stea pe o parte cu urechea afectată în sus, apoi plasați pipeta în apropierea urechii sale și picurați numărul prescris de picături în canalul auricular. Țineți copilul întins timp de aproximativ un minut și așezați ușor o bucată de vată pe canal pentru a preveni scurgerea excesului de lichid.

BEBELUȘI

Înfășați-l pe bebeluș și întindeți-l pe o parte în poală, cu urechea afectată în sus. Susțineți-i capul cu o mînă, apoi administrați-i picăturile ca la copii.

ADMINISTRAREA PICĂTURILOR PENTRU OCHI

COPII



Țineți fix capul *copilului și trageți-i ușor în jos pleoapa inferioară cu degetul mare*

1 Faceți spălături ale ochiului bolnav cu un tampon de vată înmuiat în apă fiartă călduță, apoi rugați-l pe copil să se întindă pe spate, cu capul așezat fie pe genunchiul stîng, fie în poală. Puneți-vă unul din brațe în jurul capului copilului, cu palma sprijinită de obrazul său, apoi lăsați-i capul pe spate, astfel încît ochiul bolnav să fie ceva mai jos decît cel sănătos. Trageți-i ușor în jos pleoapa inferioară cu degetul mare.



2 Mențineți pipeta deasupra deschizăturii dintre pleoapa inferioară și ochi, înclinînd-o astfel încît pipeta să nu fie în cîmpul vizual al copilului. Dacă e necesar, rugați pe cineva să-i țină capul fixat. Picurați numărul prescris de picături, fiind atentă să nu atingeți ochiul sau pleoapa cu pipeta. Chiar dacă va începe să plîngă, o cantitate suficientă din medicament va rămîne la nivelul ochiului.



BEBELUȘI

Alegeți un moment cînd copilul este relaxat, apoi înfășați-l și întindeți-l pe o suprafață tare sau pe genunchii dumneavoastră. Administrați picăturile ca la copii (vezi mai sus).

UNGUENT OFTALMIC

Dacă i se prescrie copilului un unguent oftalmic, aplicați-i o cantitate mică în unghiul extern al ochiului.

ÎNGRIJIREA UNUI COPIL BOLNAV



Atunci cînd copilul se simte bolnav, va avea nevoie de multă atenţie şi poate fi irascibil sau se poate plictisi repede. Cei mai mulţi copii devin mai „mămoşi" cînd sînt bolnavi şi atît bebeluşii cît şi copiii au nevoie să fie strînşi la piept şi liniştiţi. Ţineţi-l lîngă dumneavoastră în timpul zilei — lăsaţi-l să doarmă în leagăn sau în cărucior, astfel încît să îl puteţi verifica des. Cînd e treaz, lăsaţi-l să stea în sufragerie, ca să fie în apropierea dumneavoastră. Dacă nu se simte bine, dormiţi noaptea în aceeaşi cameră cu el, ca să-i fiţi aproape dacă are nevoie de dumneavoastră. Dacă este posibil, încercaţi să alternaţi această supraveghere de noapte cu partenerul dumneavoastră, astfel încît să aveţi şi dumneavoastră cîteva nopţi de somn neîntrerupt. Mulţi copii vomită cînd sînt bolnavi – deci să aveţi la îndemînă un lighean. Vărsăturile sînt rareori un simptom serios şi, deşi sînt frecvent un semn de boală, pot fi produse şi de emoţii sau de supărări. Vărsăturile frecvente sau persistente pot fi semnul unei îmbolnăviri serioase şi pot duce la deshidratare; vezi în pagina 214 cînd trebuie chemat doctorul şi cum să preveniţi deshidratarea.

BĂUTUL ŞI MÎNCATUL

Copilului îi va scădea cu siguranţă pofta de mîncare în perioada cînd e bolnav. Deoarece nu se mai mişcă la fel de mult, nu va mai avea nevoie de o cantitate de energie la fel de mare, astfel încît nu vă îngrijoraţi dacă nu vrea să mănînce la fel de mult, timp de cîteva zile – nu i se va întîmpla nimic rău. Lăsaţi-l să-şi aleagă mîncarea preferată, lăsaţi-l să mănînce cît de mult sau cît de puţin vrea: cînd se simte mai bine, pofta va reveni cu siguranţă. E posibil ca bebeluşii să ceară hrană mai des ca de obicei, dar să mănînce foarte puţin de fiecare dată. Aveţi răbdare cu el cînd se comportă astfel – are nevoie de sentimentul de siguranţă pe care i-l dă atingerea dumneavoastră în timp ce suge.

Cantitatea de lichide pe care o bea e mult mai importantă decît cantitatea de mîncare consumată în perioada cînd e bolnav. Asiguraţi-vă că are din plin ce bea – aproximativ un litru şi jumătate pe zi, în special dacă are temperatură crescută, dacă are diaree sau dacă a vărsat – pentru a fi siguri că nu se va deshidrata.



Cum îi daţi copilului să bea
Lăsaţi-l pe copil să-şi aleagă băutura – nu contează dacă e o băutură acidulată, suc de fructe, lapte sau apă.

ÎMBIAŢI COPILUL SĂ BEA

Dacă este greu să-l convingeţi pe copil să bea destul, încercaţi să faceţi mai atractive băuturile pe care i le oferiţi, aplicînd cîteva din ideile sugerate în continuare.



Pahar mic
E preferabil să-i oferiţi frecvent cantităţi mici de băutură, dintr-un pahar de ouă sau din trusa păpuşilor.



Paie
Faceţi ca băuturile să pară mai îmbietoare şi mai vesele lăsîndu-l pe copil să folosească un pai.



Biberon
Oferiţi-i să bea din biberon, dacă s-a obişnuit cu el.



Cuburi de gheaţă
Pentru un copil în vîrstă de peste un an, îngheţaţi sucul de fructe diluat în cuburi de gheaţă, apoi lăsaţi-l să sugă cuburile.



Îngheţată pe băţ
Copilul ar putea prefera să sugă băutura prezentată sub formă de „îngheţată pe băţ". Evitaţi-le pe cele colorate artificial.

STAREA DE RĂU ȘI VĂRSĂTURILE



1 Țineți strîns bebelușul sau copilul în timp ce varsă, pentru a-l liniști și ca să vă simtă alături. Puneți în apropierea lui un vas în care să poată vărsa. Susțineți-i capul cu o mînă pusă pe frunte, iar mîna cealaltă puneți-i-o pe stomac, imediat sub coaste.



2 După ce a terminat să verse, liniștiți-l, apoi spălați-l pe față și ștergeți-l în jurul gurii. Dați-i să ia cîteva înghițituri de apă, lăsați-l să-și clătească gura sau ajutați-l să-și curețe dinții, pentru a scăpa de gustul neplăcut.



3 Lăsați-l liniștit după ce a vărsat; s-ar putea să vrea să și doarmă. Spălați-i vasul și puneți-l lîngă el, în cazul că va vărsa din nou. Dacă copilul varsă frecvent, s-ar putea să aibă gastroenterită (vezi p. 214).

ALINAREA ȘI ÎNVESELIREA

STATUL ÎN PAT

Nu e nevoie să insistați să stea la pat deoarece, dacă se simte foarte rău, va dori chiar el acest lucru.

Dacă vrea să se dea jos din pat, fiți sigură că stă la cald și că în încăperea în care se joacă nu este curent. Totuși, copilul s-ar putea să se întindă și să adoarmă în timpul zilei, chiar dacă nu e ora lui obișnuită de somn. Dacă nu vrea să rămînă singur, lăsați-l să se întindă pe canapeaua din sufragerie, învelit cu o pătură, sau faceți-i patul în camera în care vă aflați (ideal pe un pat pliant), astfel încît să nu se simtă singur, ci parte a familiei.

ÎNVESELIREA COPILULUI

Încercați să-i oferiți copilului o ocupație, astfel încît să nu se plictisească, dar amintiți-vă că atunci cînd e bolnav se poartă mai copilăros. Nu va fi capabil să se concentreze foarte mult timp și nu va vrea să facă un lucru foarte solicitant. Aduceți-i o jucărie preferată cu care nu s-a mai jucat de o vreme. Dacă îi oferiți mici cadouri pentru a-i da o ocupație, nu alegeți jucării pentru vîrste mai mari decît a lui. Se va bucura de o mașinuță nouă sau de o jucărie ce scoate un sunet nou. Activitățile liniștite, cum ar fi jocurile de construcții, puzzle, creioanele colorate, cariocile colorate, un caleidoscop sau plastilina, sînt ideale pentru copiii bolnavi. Dacă vrea să se joace cu ceva care ar putea murdări patul, acoperiți-l cu un prosop.



Jocul în pat
Dacă vrea să stea în pat, dar în poziție șezîndă, sprijiniți-l cu perne. Faceți-i o masă de joc în pat, punînd o tavă pe două vrafuri de cărți.

GUTURAIUL ȘI GRIPA

Toți copiii fac ocazional guturai sau gripă și, cînd intră în contact cu alți copii, pot să le facă una după alta. Ambele boli sînt produse de virusuri; pe măsură ce crește, va deveni rezistent la multe virusuri.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă apare o erupție de pete roșu închis sau purpurii (erupție peteșială).



Ștergerea nasului
Dacă îi curge nasul, tamponați-i-l ușor cu un șervețel, ca să nu înceapă să-l doară din cauza ștersului prea des. Aruncați șervețelul imediat, pentru a evita răspîndirea infecției.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil, dacă copilul are sub un an sau pare că îi e foarte rău sau are oricare din următoarele semne/simptome:

- ▲ temperatură peste 39° C ;
- ▲ respirație zgomotoasă, rapidă sau dificilă;
- ▲ dureri de urechi;
- ▲ dureri la înghițit;
- ▲ o tuse severă;
- ▲ nu apare nici o ameliorare după trei zile.

GUTURAIUL

Ce este?
Poate cea mai comună dintre toate bolile, guturaiul este o infecție care produce iritarea nasului și a gîtului. Copiii nu fac guturai doar prin stat în frig – de exemplu ieșind afară dezbrăcați, sau udîndu-se la picioare. Deși nu este o boală severă, trebuie luată mai în serios la bebeluși și copii decît la adulți, datorită riscului de a face o infecție pulmonară sau a urechilor. Dacă apare și o erupție pe lîngă semnele/simptomele obișnuite ale guturaiului, s-ar putea să fie vorba de o rubeolă sau de o rujeolă (vezi pp.197-198).

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ nas care curge sau e înfundat sau strănuturi repetate;
- ▲ temperatură ușor crescută;
- ▲ dureri în gît;
- ▲ tuse.

Ce ar putea face doctorul?
Dacă bebelușul mănîncă greu datorită nasului înfundat, medicul v-ar putea prescrie picături de pus în nas care să i se administreze exact înaintea mesei.

Picături de pus în nas și decongestionante nazale
Utilizați-le doar dacă vi le-a prescris doctorul și nu le utilizați niciodată mai mult de trei zile la rînd, deoarece, dacă sînt folosite prea mult, pot crește producția de mucus, ceea ce va face ca nasul copilului să fie și mai înfundat.



Ce pot face?
1 Luați-i temperatura copilului (vezi p. 187) și dați-i paracetamol soluție pentru a i-o scădea, dacă este necesar. Asigurați-vă că are de băut din plin, dar nu-l forțați să mănînce dacă nu-i e foame. O băutură înainte de culcare îl poate ajuta să aibă nasul desfundat noaptea.

SINUZITA

Sinusurile sînt cavități pline cu aer, aflate în oasele feței. Mucoasa nazală se întinde și la nivelul lor, astfel încît se pot ușor infecta după un guturai. Această infecție, numită sinuzită, produce durere la nivelul feței, dar sinusurile sînt cel mai frecvent infectate după vîrsta de trei-patru ani, înaintea acestei vîrste sinuzitele fiind puțin probabile.

GRIPA

Ce este?
Gripa (cunoscută și sub denumirea de viroză respiratorie) este o boală foarte infecțioasă produsă de sute de diferite virusuri. Se produce sub formă de epidemii la fiecare doi-trei ani, cînd apare o nouă tulpină de virus, la care populația nu a dezvoltat încă imunitate. Dacă are gripă copilul dumneavoastră, simptomele vor apărea după o zi-două și se va simți rău aproximativ trei-patru zile. Se poate simți suficient de rău încît să vrea să stea în pat o perioadă și s-ar putea să se simtă slăbit timp de cîteva zile după ce temperatura a scăzut. Unii copii pot face după o gripă o infecție, cum ar fi bronșita sau pneumonia (vezi pp. 210-211).

SEMNE/SIMPTOME
- ▲ temperatură crescută;
- ▲ dureri de cap;
- ▲ dureri la nivelul întregului corp (curbatură);
- ▲ senzație de frisonare;
- ▲ nas care curge;
- ▲ tuse;
- ▲ dureri în gît.

Ce pot face?
Luați-i temperatura (vezi p. 187) și dați-i sirop de paracetamol pentru a-i scădea febra, dacă este necesar. Asigurați-vă că are lichide la îndemînă pentru a putea bea din plin, în special dacă are febră. Oferiți-i apă fiartă răcită.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Ar trebui să-mi vaccinez copilul cu vaccin antigripal?
Cînd copilul prezintă un risc mare de a face o infecție pulmonară după o gripă, vaccinarea poate fi o idee bună. Discutați cu doctorul despre utilitatea acesteia. Vaccinarea îl va feri de gripă aproximativ un an. Totuși, deoarece la fiecare doi-trei ani apar noi tulpini de virusuri, vaccinul (care poate fi realizat doar din formele de virus existente) nu poate oferi protecție pe toată durata vieții.



2 Întindeți o cremă, cum ar fi combinația de ulei de castor cu zinc, sub nasul copilului și în jurul nărilor, dacă această zonă a devenit roșie și dureroasă datorită curgerii îndelungate și suflatului repetat al nasului.



3 Cînd copilul are peste un an, ungeți-l pe piept cu un lichid mentolat, înainte de culcare.



4 Stropiți o batistă sau pijamaua copilului cu una-două picături de mentol. Așezați batista într-un pliu al saltelei, spre capul pătuțului.

5 Cînd copilul are gripă, va respira mai ușor dacă ridicați puțin capătul dinspre cap al saltelei. Puneți o pernă mică sau un prosop împăturit sub ea și întindeți-l apoi pe copil deasupra, astfel încît capul și pieptul să fie ușor ridicate.



Asigurați-vă *că nu e nici un spațiu între capătul saltelei și capul patului*

6 Mențineți caldă camera copilului, dar fără ca aerul să fie prea uscat, deoarece respirarea unui aer foarte uscat poate fi neplăcută. Utilizați un umidificator, dacă aveți, sau atîrnați un prosop umed în apropierea caloriferului din camera copilului, pentru a umidifia în plus aerul.

VACCINAREA COPILULUI

Cînd copilul are aproximativ trei luni, trebuie început programul de vaccinare care îl va feri de cele mai severe boli infecțioase. Cînd este vaccinat, i se administrează variante nenocive ale germenilor ce produc boala respectivă. Vaccinul nu poate produce boala, dar va face ca organismul copilului să producă celule speciale și anticorpi care îl vor proteja de boala în cauză. E necesar să continuați acest program de imunizare chiar dacă apare boala.

De ce trebuie să-mi vaccinez copilul?
Unii părinți pot să refuze vaccinarea fiindcă le e teamă de riscuri sau deoarece consideră că boala este atît de rară, încît nu e necesară protecția față de ea. Pe de altă parte, dacă tot mai puțini copii sînt vaccinați, boala se poate răspîndi mai rapid, ducînd la apariția epidemiilor. Vaccinarea permite în același timp protejarea copilului dumneavoastră și eradicarea bolii.

PROGRAM DE VACCINĂRI

Vîrstă	Vaccin	Administrare
4-6 zile	BCG	injectare
3, 4, 5 luni	DTP I, II, III	injectare
45 zile-10 luni	AP I, II, III	pe gură
11 luni (la 6 luni de la DTP III)	rapel I DTP	injectare
12-15 luni	AR	injectare
29-35 luni (la 18 luni de la rapel I DTP)	rapel II DTP	injectare
6-7 ani	BCG	injectare
9 ani	AP	pe gură
13-14 ani	BCG rapel IV DT (fără pertussis)	injectare
17-20 ani	BCG	injectare

Legendă:
DTP – vaccin antidifterie, tetanos, pertussis (tuse convulsivă)
AP – vaccin antipoliomielitic
AR – vaccin antirujeolic
În România aceste vaccinări sînt obligatorii, în campanii organizate, la date precise.

Care sînt riscurile?
Vaccinarea e un act lipsit de risc, sigur, deși e posibil să-l facă pe copil să nu se simtă prea bine o scurtă perioadă de timp. Totuși, în cazul în care copilul dumneavoastră a avut o convulsie, sau are o rudă bolnavă de epilepsie, are un risc crescut de reacție serioasă la vaccinul pentru tuse convulsivă, astfel încît discutați acest lucru cu medicul de familie. Nu-l vaccinați dacă are gripă sau nu se simte bine sau dacă a luat antibiotice în săptămîna anterioară.

Care sînt efectele ulterioare?
Vaccinarea îi poate produce un pic de febră. Luați-i temperatura timp de 24 de ore și, dacă aceasta crește peste normal, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol. Bebelușul poate face o umflătură mică, tare la locul injectării. Aceasta va dispărea în cîteva săptămîni și nu aveți de ce vă îngrijora. Vaccinul pentru pojar poate să determine apariția unei erupții și a febrei zece zile mai tîrziu, iar vaccinul pentru oreion ar putea determina trei săptămîni mai tîrziu o ușoară umflare a feței. Dacă apar orice alte semne sau simptome, dacă plînsul său sună diferit sau dacă temperatura sa crește peste 38° C, **chemați medicul.**

I se face o injecție
Țineți-l strîns pe bebeluș în timp ce i se face injecția, pentru a-l liniști și pentru a nu-l lăsa să se miște. Doctorul poate să-i injecteze substanța în partea de sus a brațului, în fesă sau în coapsă.



BOLI INFECȚIOASE

Acum cînd majoritatea copiilor sînt vaccinați, majoritatea acestor boli au devenit mult mai rare. Cînd copilul dumneavoastră face una dintre ele va fi probabil imun la această boală pentru tot restul vieții. Din moment ce majoritatea acestor boli infecțioase sînt produse de virusuri, nu există medicamente care să le vindece (vezi p.189), dar cei mai mulți copii își revin repede și fără incidente. În România, următoarele boli infecțioase întîlnite la copii sînt cu internare obligatorie: difteria, dizenteria bacilară, encefalita infecțioasă, endocarditele acute și subacute, febra tifoidă, hepatita virală, holera, leptospiroza, malaria, meningitele bacteriene, cele virale, pneumoniile acute bacteriene, rabia (turbarea), scarlatina, tetanosul, tuberculoza, variola.

ATENȚIE

Cînd copilul face temperatură mare în timpul uneia dintre aceste boli, **NU** îi dați aspirină (acid acetilsalicilic) pentru a-i scădea febra, deoarece se poate produce o boală foarte serioasă, denumită sindromul Reye (vezi p.190). Dați-i sirop de paracetamol.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul are o boală infecțioasă și apar oricare din aceste semne:

- ▲ somnolență neobișnuită, crescîndă;
- ▲ cefalee sau înțepenire a cefei;
- ▲ convulsii;
- ▲ erupție purpurică.

RUBEOLA

Ce este?

Rubeola este o boală foarte ușoară, deci copilul se poate simți perfect și s-ar putea să nu vrea să stea în pat. Semnele și simptomele vor apărea la două-trei săptămîni după infectare.



Ce pot face?

1 Luați-i de cel puțin două ori pe zi temperatura (vezi p.187) și, dacă este necesar, dați-i sirop de paracetamol pentru a-i reduce febra.

2 Asigurați-vă că are suficiente lichide de băut, în special dacă are temperatură mare.

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1 și a 2-a

- ▲ simptomele unei gripe ușoare;
- ▲ ușoare dureri în gît;
- ▲ ușoară tumefacție a ganglionilor situați înapoia urechilor, pe părțile laterale ale gîtului, la nivelul cefei.

Ziua a 2-a sau a 3-a



- ▲ erupție cu aspect pătat, petele fiind plate și avînd culoare roz, apărînd întîi la nivelul feței, apoi răspîndindu-se la nivelul întregului corp;
- ▲ temperatură ușor crescută.

Ziua a 4-a sau a 5-a

- ▲ erupție mai palidă și ameliorare generală

Ziua a 6-a

- ▲ copilul și-a revenit

Ziua a 9-a sau a 10-a

- ▲ copilul nu mai este contagios.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul are unul dintre semnele sau simptomele de urgență din lista de mai sus. Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă credeți că e vorba de rubeolă, dar nu-l duceți la cabinetul acestuia, unde ar putea veni în contact cu o femeie însărcinată.

Ce ar putea face doctorul?

Doctorul va confirma bănuiala de rubeolă, dar nu există un tratament pentru ea.

Rubeola și sarcina

În timp ce copilul este contagios, izolați-l de orice femeie care ar putea fi însărcinată. Deși rubeola este o boală ușoară, poate produce malformații ale fătului în cazul că e contractată de o femeie însărcinată.

POJARUL

Ce este?

Pojarul este o boală foarte contagioasă care produce erupție, febră și tuse. Simptomele și semnele apar la o săptămînă sau două după ce copilul a fost infectat.
Cînd au pojar, copiii nu se simt bine și e probabil că vor dori să stea în pat cît timp temperatura este crescută. Foarte puțini copii fac complicații, cum ar fi durerile de urechi.

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1 și a 2-a
- ▲ îi curge nasul;
- ▲ tuse uscată;
- ▲ îl dor ochii, care sînt roșii și lăcrimoși;
- ▲ are temperatură mare, ce crește constant.

Ziua a 3-a
- ▲ ușoară scădere a temperaturii;
- ▲ continuă să tușească;
- ▲ la nivelul mucoasei obrazului apar mici pete albe, asemănătoare cristalelor de sare.

Zilele a 4-a și a 5-a
- ▲ temperatura crește – poate atinge 40° C;
- ▲ apare o erupție cu pete roșii-închis, ușor reliefate, întîi pe frunte și înapoia urechilor, întinzîndu-se apoi treptat pe restul feței și pe trunchi.



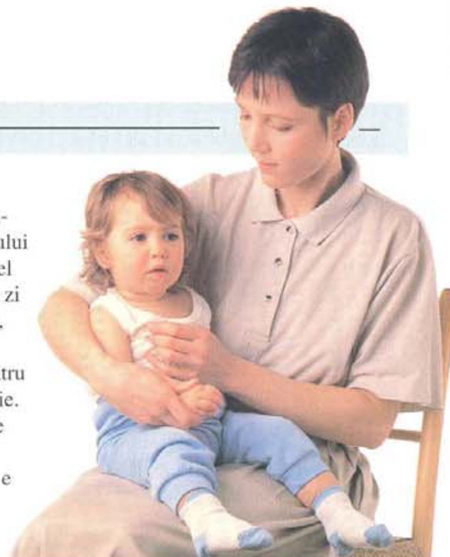
Zilele a 6-a și a 7-a
- ▲ erupție mai palidă; celelalte semne și simptome dispar.

Ziua a 9-a
- ▲ copilul nu mai este contagios.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul începe să prezinte oricare dintre semnele prezentate în p.197.
Consultați doctorul imediat ce e posibil, dacă vi se pare că are pojar. Solicitați-l din nou dacă:
- ▲ copilul nu se simte mai bine la trei zile după ce a apărut erupția;
- ▲ temperatura copilului crește brusc;
- ▲ starea copilului se înrăutățește după ce părea să meargă mai bine;
- ▲ apar dureri de urechi;
- ▲ respirația devine zgomotoasă sau dificilă.

Ce pot face?



1 Controlați temperatura copilului (vezi p.187) de cel puțin două ori pe zi și la fiecare cinci, șase ore cînd are febră, în zilele patru și cinci de evoluție. Stați cu el cînd se simte foarte rău, cînd temperatura e mult crescută.



2 Ușurați-i cît puteți de mult suferința. Încercați să-i scădeți temperatura cu sirop de paracetamol sau, dacă e necesar, cu tamponări reci (vezi p.188).

3 Asigurați-vă că are din plin ce bea, în special cînd temperatura îi e crescută.

4 Dacă îl dor ochii, tamponați-i cu vată înmuiată în apă rece. Deși lumina puternică nu îi afectează ochii, faceți imediat întuneric în cameră ca să nu îl supere ochii.



Ce ar putea face doctorul?

Nu există tratament pentru pojar, dar medicul va confirma dignosticul și s-ar putea să vrea să mențină copilul sub observație pînă ce își va reveni. Va trata orice complicație ce ar putea apărea.

VARICELA (VĂRSATUL DE VÎNT)

Ce este?
Această boală foarte contagioasă produce o erupție cu pete pruriginoase (provoacă mîncărimi). Copilul nu se simte foarte rău, dar, dacă are multe pete, s-ar putea să prezinte mîncărimi generalizate. Semnele și simptomele apar la două-trei săptămîni după ce copilul a fost infectat. Ulterior, virusul care produce varicela se poate reactiva și poate produce zona zoster, astfel încît un copil poate face varicelă dacă e în contact apropiat cu un adult care are zona zoster.

SEMNE/SIMPTOME

Zilele 1-a – 6-a



- ▲ grupuri de pete mici, roșii, foarte pruriginoase, cu centrul plin de lichid, apărînd în pusee, întîi pe pieptul copilului, pe abdomen și pe spate, iar mai tîrziu oriunde pe suprafața corpului;
- ▲ lichidul devine alb și tulbure;
- ▲ ușoară febră.

Zilele a 5-a – a 9-a



- ▲ petele se sparg, lăsînd mici cratere;
- ▲ deasupra apar cruste care vor cădea peste cîteva zile.

Ziua a 10-a
- ▲ copilul și-a revenit.

Zilele a 11-a – a 12-a
- ▲ copilul nu mai e contagios.

CHEMAȚI DOCTORUL

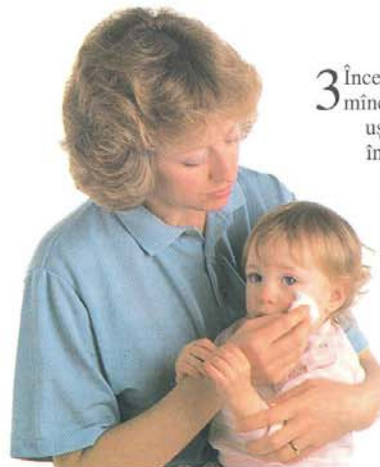
Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul prezintă oricare dintre semnele prezentate în p. 197. Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă vi se pare că are varicelă și solicitați-l din nou dacă copilul are oricare dintre semnele următoare:
- ▲ mîncărimi foarte intense;
- ▲ roșeață sau umflătură în jurul unor pete sau puroi care se scurge din pete – asta înseamnă că s-au infectat.

Ce pot face?

1 Luați-i temperatura (vezi p.187) și dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol pentru a i-o scădea, dacă e crescută. Dați-i să bea din plin dacă are febră.



2 Încercați să-l împiedicați să se scarpine, deoarece poate infecta petele eruptive, ceea ce va duce la apariția de cicatrici cînd se vindecă. Tăiați-i scurt unghiile și mențineți-le curate, pentru a scădea șansele de infectare a petelor, dacă se va scărpina. Puneți-i eventual mănuși cu un singur deget pentru a nu se putea scărpina.



3 Încercați să-i diminuați mîncărimea. Tamponați ușor petele cu vată înmuiată în soluție de calamină (carbonat de zinc).

4 Pentru a-i reduce mîncărimile, faceți-i băi calde, dizolvînd în apă o mînă de bicarbonat de sodiu.

5 Dacă are mîncărimi foarte mari, se va simți mai bine în haine largi, de bumbac.

Ce ar putea face doctorul?
Va confirma diagnosticul și va prescrie un unguent antihistaminic sau un medicament pentru a diminua mîncărimile, dacă acestea sînt foarte severe. Dacă vreuna dintre pete se infectează, va prescrie un unguent cu antibiotic.

OREIONUL (PAROTIDITA EPIDEMICĂ)

Ce este?
Oreionul este o boală infecțioasă care produce umflarea glandelor salivare. Afectează în special glandele situate înaintea urechilor, glandele parotide, dînd un aspect umflat obrajilor. La două pînă la patru săptămîni după infectare, copilul va avea semnele și simptomele specifice bolii. Uneori, oreionul poate produce și umflarea testiculelor, dar asta se întîmplă foarte rar la băieți înaintea pubertății.

SEMNE/SIMPTOME

Ziua 1
- ▲ dureri la mestecat sau durere facială pe care copilul nu o poate localiza;
- ▲ temperatură crescută.

Ziua a 2-a
- ▲ umflătură și sensibilitate de o parte a feței (eventual de ambele părți);



Zonă de tumefacție (umflătură)

- ▲ dureri la deschiderea gurii;
- ▲ temperatură crescută;
- ▲ dureri în gît, ce se intensifică la înghițire;
- ▲ gură uscată.

Ziua a 3-a
- ▲ umflare accentuată a feței, de obicei bilaterală.

Zilele a 4-a și a 6-a
- ▲ reducere gradată a umflăturii și amelioarea celorlalte semne și simptome.

Ziua a 13-a
- ▲ copilul nu mai este contagios.

Ce pot face?

1 Palpați cu delicatețe glandele salivare ale copilului (vezi p.183) dacă se plînge de dureri la nivelul feței sau dacă aceasta pare umflată.

2 Luați-i temperatura (vezi p. 187) și dați-i sirop de paracetamol pentru a-i scădea temperatura, dacă e crescută.



3 Spuneți-i să bea din plin băuturi reci, dar evitați băuturile acidulate, cum ar fi sucurile de fructe. Lăsați-l să bea cu paiul dacă deschiderea gurii e dureroasă. Aveți răbdare cînd bebelușul mănîncă, deoarece suptul poate fi dureros.



4 Dacă și înghițitul e dureros, dați-i o alimentație lichidă sau semilichidă, bunăoară înghețată și supă.



5 Umpleți o sticlă cu apă fierbinte și înveliți-o într-un prosop, apoi lăsați-l pe copil să-și sprijine obrazul de ea, pentru a-i diminua umflătura. Nu folosiți însă această metodă la un bebeluș prea mic care nu știe să dea sticla de o parte dacă e prea caldă. În loc de asta, încălziți o pînză moale și țineți-i-o delicat pe obraz.

CHEMAȚI DOCTORUL

Solicitați imediat ajutor de urgență cînd copilul prezintă unul dintre semnele prezentate în pagina 197. Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă vi se pare că are oreion și solicitați-l din nou dacă apare o durere mare de stomac sau un testicul roșu.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va confirma diagnosticul. Nu există vreun tratament al bolii, dar doctorul va trata orice complicație ar apărea.

TUSEA CONVULSIVĂ



Ce este?
Una dintre cele mai serioase boli ale copilăriei, tusea convulsivă e caracterizată de o tuse severă și persistentă. E puternic contagioasă, deci izolați copilul bolnav de bebeluși sau de copiii care nu au fost vaccinați. Cei vaccinați pot face o formă ușoară a bolii. Unii dintre copiii cu tuse convulsivă pot face o infecție secundară, cum ar fi bronșita sau pneumonia (vezi pp. 210-211).

SEMNE/SIMPTOME

Săptămîna 1
- ▲ simptome similare celor din guturai și o tuse ce pare normală;
- ▲ temperatură ușor crescută.

Săptămîna a 2-a
- ▲ înrăutățirea tusei, cu frecvente accese de tuse cu durată de pînă la un minut, după care copilul „se luptă să respire".
- ▲ dacă copilul are peste 18 luni, s-ar putea să respire forțat scoțînd un sunet asemănător unui strigăt;
- ▲ vomă după un acces de tuse.

Săptămînile a 3-a – a 10-a
- ▲ tusea se ameliorează, dar se poate agrava dacă copilul răcește;
- ▲ e puțin probabil ca după a treia săptămînă copilul să mai fie contagios.

Ce pot face?

1 Stați cu el cînd începe să tușească, deoarece tusea îl poate face să se simtă foarte rău. Puneți-l în poală și țineți-l ușor aplecat în față. Țineți în apropiere un vas în care să poată scuipa sau vărsa, eventual. Curățați apoi bine vasul, cu apă fiartă, pentru a nu împrăștia boala.

2 Dacă copilul tușește și vomită deseori după ce a mîncat, dați-i mese mai mici, dar dese, pe cît posibil după un acces de tuse.

3 Dați-i o ocupație – va avea mai puține accese de tuse dacă atenția îi e distrasă, dar nu-l lăsați să se obosească sau să se enerveze prea tare, deoarece se pot declanșa accese de tuse.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă observați în timpul unui acces de tuse colorația albastră (cianoza) a copilului.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuiți că e vorba de tuse convulsivă.

4 Dormiți în aceeași cameră cu el, astfel încît să fiți cu el în timpul unui eventual acces de tuse din timpul nopții.

5 Nu lăsați pe nimeni în apropierea copilului și nu-i dați medicamente antitusive (de calmare a tusei).

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul poate prescrie un medicament care să ușureze tusea și un antibiotic. Deși antibioticul nu va vindeca tusea copilului, poate reduce severitatea acesteia și îl va face mai puțin contagios. Acest lucru este deosebit de important dacă mai aveți un bebeluș, care e expus riscului de a lua boala de la o soră sau un frate mai mare. Totuși, antibioticul este realmente eficient doar dacă este administrat strict la începutul bolii.

ÎNGRIJIREA UNUI BEBELUȘ
Tusea convulsivă este periculoasă la bebeluș deoarece s-ar putea să nu fie capabil să-și reia respirația după un acces de tuse. Din această cauză va avea nevoie de îngrijire specializată și va fi internat. S-ar putea să aibă și dificultate în alimentare dacă varsă frecvent, astfel încît renunțați la programul obișnuit de hrănire și dați-i de mîncare imediat după ce s-a calmat după un acces de tuse sau după ce a vărsat.



Puneți o pernă *sub salteaua pătuțului*

Accesul de tuse
Cînd bebelușul are un acces de tuse, întindeți-l în pătuț pe burtă, cu partea dinspre picioare a pătuțului ușor ridicată, sau puneți-l cu fața în jos în poala dumneavoastră. Stați cu el pînă s-a oprit din tuse și a început să respire normal. Strîngeți-l la piept pentru a-l liniști, după un acces de tuse sau după ce varsă.

PROBLEME ALE OCHILOR

Deși cele mai multe boli ale ochilor trec repede cînd sînt tratate, toate problemele legate de ochi trebuie abordate cu seriozitate. Infecțiile ochilor se răspîndesc cu ușurință între oameni, astfel încît învățați-l pe copil să aibă propriul său prosop și să-l schimbe des. Ștergeți-i ochii cu servețele, folosind cîte unul curat pentru fiecare ochi. Mențineți-i copilului mîinile curate și încercați să-l opriți să-și steargă ochii – ceea ce ajută la prevenirea răspîndirii unei infecții.

SEMNE DE URGENȚĂ

Solicitați imediat ajutor de urgență dacă e vorba de o leziune ce i-a afectat ochiul sau dacă nu-i revine complet vederea după o leziune.

BLEFARITA

Ce este?
Blefarita este o infecție a marginilor pleoapelor, care de obicei afectează ambii ochi. Mulți copii cu mătreață fac blefarită.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ pleoape roșii și solzoase



Ce pot face?

1 Dizolvați o linguriță de sare sau de bicarbonat de sodiu într-un pahar de apă fiartă, caldă, și folosiți lichidul rezultat pentru umezirea pleoapelor. Spălați-vă pe mîini înainte și după și folosiți vată curată pentru fiecare ochi în parte. Repetați de două ori pe zi această operație, utilizînd de fiecare dată o soluție proaspăt preparată.

2 Dacă copilul are mătreață, spălați-l pe cap cu un șampon împotriva mătreții. Pentru bebeluși folosiți șampon antiscuamos.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă:
- ▲ pleoapele copilului sînt lipicioase;
- ▲ dacă nu se ameliorează după o săptămînă de tratament la domiciliu.

Ce ar putea face doctorul?
Ar putea prescrie o cremă calmantă pentru pleoape sau un unguent cu antibiotic.

CONJUNCTIVITA

Ce este?
Cunoscută și sub denumirea de „ochi roșii", conjunctivita este o inflamație a mucoasei pleoapelor. Poate fi produsă de un virus sau de o bacterie, în cazul în care este produsă de un virus fiind mai ușoară. Dacă pleoapele copilului sînt lipite de o secreție purulentă atunci cînd se trezește, are mai probabil o conjunctivită bacteriană.
Dacă bebelușul prezintă unul dintre aceste semne în prima sau în a doua zi de viață, vezi *Ochi lipicioși*, p. 177.

Ce pot face?

1 Încercați să aflați dacă simptomele de mai sus ar putea fi produse de altceva decît de o conjunctivită. Ar putea avea o alergie, cum ar fi febra de fîn, sau ar putea avea în ochi o particulă de praf sau o geană. Dacă are o alergie, ochii ar putea fi lăcrămoși, l-ar putea mînca, ar putea fi roșii și dureroși.



2 Dacă credeți că are conjunctivită, dizolvați o linguriță de sare într-un pahar de apă fiartă, călduță, și înmuiați o bucată de vată în lichid. Tamponați ambii ochi, utilizînd cîte un tampon curat pentru fiecare ochi. Începeți cu cel neinfectat, ștergînd din unghiul extern spre cel intern. Spălați-vă pe mîini înainte și după această operație.

SEMNE/SIMPTOME



- ▲ ochi congestionat, injectat;
- ▲ ochi dureros, de parcă ar avea nisip în ochi;
- ▲ secreție purulentă;
- ▲ pleoape lipite după somn.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuiți că are conjunctivită sau dacă ochii sînt congestionați, injectați și dureroși.

Ce ar putea face doctorul?
Ar putea prescrie picături sau unguent cu antibiotic pentru o infecție bacteriană, care o vor vindeca rapid. Conjunctivita virală nu necesită tratament, dar poate persista cîteva săptămîni.

URCIORUL

Ce este?
Un urcior este o umflătură dureroasă, umplută cu puroi, la nivelul pleoapei superioare sau inferioare, produsă de o infecție la rădăcina unei gene. Unele urcioare se usucă pur și simplu, dar cele mai multe evoluează și se sparg în aproximativ o săptămînă, ceea ce duce la calmarea durerii. Urcioarele nu sînt o problemă serioasă și pot fi tratate acasă.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ umflătură roșie, dureroasă pe pleoapă;
- ▲ zonă plină de puroi în centrul umflăturii.



CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați medicul imediat ce e posibil dacă:
- ▲ urciorul nu se ameliorează după o săptămînă;
- ▲ pleoapa se umflă în întregime;
- ▲ pielea din jurul ochiului se înroșește;
- ▲ copilul are și blefarită.

Ce pot face?



1 Înmuiați niște vată în apă rece, stoarceți-o și apăsați-o ușor pe urcior, pentru a scurta evoluția acestuia. Repetați operația două-trei minute de trei ori pe zi, pînă ce urciorul se sparge.

2 Cînd urciorul se sparge, durerea se calmează. Spălați puroiul cu mare grijă, cu vată înmuiată în apă fiartă, călduță.

STRABISMUL (PRIVIREA SAȘIE)

Ce este?
În mod normal, ambii ochi privesc în aceeași direcție în același timp, dar la un copil cu strabism, unul din ochi fixează un obiect, în timp ce celălalt ochi nu privește concordant.
La nou-născuți strabismul intermitent este obișnuit. Nu aveți de ce vă îngrijora – pur și simplu bebelușul învață să-și utilizeze ochii. Dar dacă ochii nu se deplasează împreună, concordant, după vîrsta de trei luni, s-ar putea să aibă strabism.
Strabismul poate fi constant, dar la unii copii poate fi prezent doar din cînd în cînd. Totuși, deoarece copiii nu-și corectează singuri strabismul, acesta trebuie tratat. Cu cît e mai mic copilul, cu atît e mai mare succesul tratamentului.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ ochii privesc în direcții diferite.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul dacă bănuiți prezența strabismului.

Cum pot verifica prezența strabismului?
Cînd bebelușul are aproximativ trei luni, țineți o jucărie la aproximativ 20 cm de fața sa și mișcați-o dintr-o parte într-alta. Verificați dacă ochii se deplasează împreună concordant pentru a urmări obiectul în mișcare.

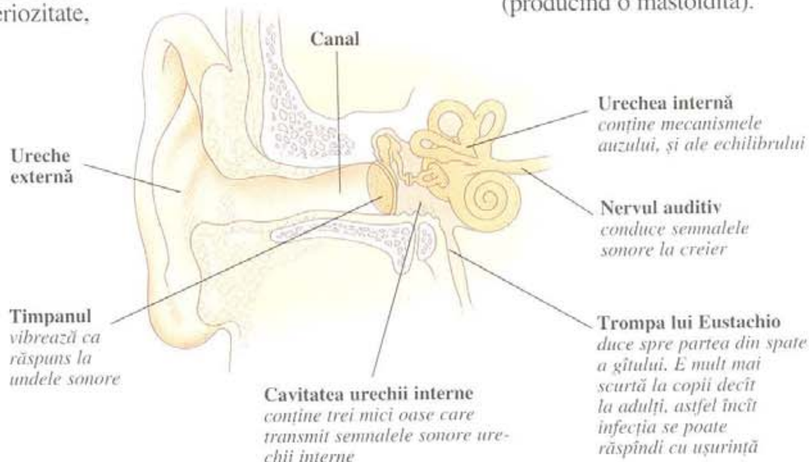


Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va verifica vederea copilului și i-ar putea da un dispozitiv de acoperire a ochiului cu vederea mai bună, timp de cîteva ore pe zi, ceea ce îl obligă să își utilizeze ochiul mai slab sau mai leneș. S-ar putea ca unii copiii mici să aibă nevoie de ochelari. Dacă are sub doi ani, acest tratament va corecta probabil în cîteva luni strabismul. Dacă are însă un strabism sever, produs de o slăbiciune musculară, s-ar putea să fie necesară operarea unuia dintre mușchii ochiului.

PROBLEME ALE URECHII

Cele mai multe probleme ale urechii la copiii mici iau naștere datorită unei infecții a urechii externe sau mijlocii sau deoarece trompa (conductul) care unește urechea și gîtul se astupă. Infecțiile urechii trebuie privite cu seriozitate, dar sînt periculoase doar dacă nu sînt tratate prompt; există riscul să se acumuleze puroi înapoia timpanului, și eventual să-l spargă, sau ca infecția să se întindă pînă la proeminența osoasă dinapoia urechii (producînd o mastoidită).

Anatomia urechii
Fiecare ureche are trei părți. Pornind de la nivelul urechii externe (singura parte vizibilă) un canal ușor curbat duce la nivelul timpanului. Înapoia acestuia există o cavitate, urechea mijlocie, în care se află trei oase mici, care transmit vibrațiile sonore urechii interne, partea care conține structurile asociate auzului și echilibrului.



INFECȚIA URECHII EXTERNE

Ce este?
Pielea care tapetează canalul auditiv extern se inflamează atunci cînd copilul are o infecție a urechii externe. Aceasta se poate întîmpla dacă înoată mult în apă clorurată sau dacă s-a infectat băgîndu-și diverse obiecte în ureche sau scărpinîndu-se. Copiii cu eczemă sînt expuși în mod deosebit la asemenea infecții în cazul în care le pătrunde apă în urechi.

SIMPTOME

- ▲ durere la nivelul urechii, care se intensifică atunci cînd își atinge urechea sau doarme pe ea;
- ▲ înroșire a canalului auditiv;
- ▲ scurgere din ureche;
- ▲ mîncărime în interiorul urechii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce e posibil dacă bănuiți că este vorba de o infecție a urechii externe.

Ce pot face?

1 Dați-i copilului doza recomandată de sirop de paracetamol pentru calmarea durerii.

2 Asigurați-vă că în timpul îmbăierii apa nu intră în urechea afectată și spălați-i părul cu un burete. Nu-l lăsați pe copil să meargă la înot pînă ce infecția nu se vindecă.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va prescrie probabil picături auriculare cu antibiotic sau antiinflamatorii.



Pentru a-i pune picături în ureche rugați-l pe copil să se întindă pe o parte și să stea liniștit cît timp îi picurați soluția în urechea afectată. Țineți-l în această poziție aproximativ un minut după ce i-ați pus picăturile.

CEARA ÎN URECHE



Ceara se acumulează uneori în ureche, dînd senzația de înfundare sau o discretă diminuare a auzului. Dacă e în cantitate mare, ștergeți ușor orice urmă vizibilă de ceară cu un tampon de vată, dar nu introduceți nimic în ureche. Dacă acest gest nu e suficient, consultați doctorul.

INFECȚIA URECHII MIJLOCII

Ce este?
Cînd copilul are o infecție a urechii mijlocii, cavitatea de dincolo de timpan este inflamată sau infectată, de obicei din cauza unei infecții ce s-a propagat de la nivelul gîtului. Trompa lui Eustachio, care se întinde de la gît la ureche, este foarte scurtă și îngustă la copil, permițînd propagarea ușoară a infecției. În general este infectată o singură ureche. O dată ce copilul a avut o infecție a urechii medii, în special în primii doi ani de viață, este probabil că infecția va reapărea la nivelul aceleiași urechi ori de cîte ori are o gripă sau o infecție la nivelul gîtului.

SEMNE/SIMPTOME

- ▲ dureri foarte mari la nivelul urechii, care pot întrerupe somnul copilului;
- ▲ copilul plînge și se freacă sau se trage de ureche dacă e încă prea mic pentru a se plînge de durere;
- ▲ plînset, pierdere a poftei de mîncare și semne generale de boală la bebeluș, în special după o gripă;
- ▲ temperatură crescută;
- ▲ surditate parțială.

Ce pot face?

1 Încercați să diminuați durerea de la nivelul urechii. Umpleți o sticlă cu apă caldă, dar nu fierbinte, și înfășurați-o într-un prosop, apoi lăsați-l să-și sprijine urechea de ea. Nu procedați așa în cazul unui bebeluș care e prea mic pentru a îndepărta de el o sticlă prea caldă; încălziți în schimb un material moale și lipiți-i-l de ureche.



2 Dacă urechea copilului este foarte dureroasă, dați-i doza recomandată de sirop de paracetamol.

3 Dacă vedeți o scurgere, nu o ștergeți și nu-i introduceți ceva în ureche – ci doar puneți-i o batistă curată peste ureche. Învățați-l să-și sprijine capul pe partea afectată, ca toată secreția să se scurgă.

Cum pot preveni infecția?
Pe vreme rece mențineți calde urechile copilului. Utilizați picături mentolate sau creioane nazale mentolate, ori de cîte ori are gripă (vezi p.195). Acestea vor menține nasul desfundat, ceea ce reduce șansele ca infecția să ajungă și la nivelul urechii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă urechea doare sau prezintă o scurgere.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul va examina urechile copilului și s-ar putea să prescrie un antibiotic. Dacă puroiul s-a constituit înapoia timpanului, doctorul poate prescrie un medicament pentru a ușura drenarea acestuia. Dacă nu este eficient, s-ar putea să fie necesară o mică operație.

OTITA PURULENTĂ

Ce este?
Infecțiile repetate ale urechii medii pot duce la otită purulentă, o acumulare de lichid lipicios la nivelul urechii mijlocii.

SEMNE/SIMPTOME

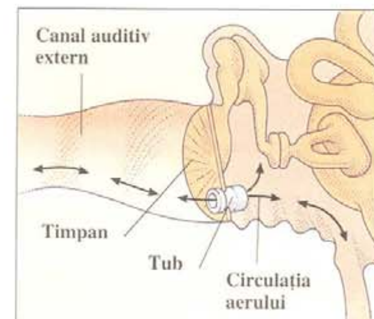
- ▲ surditate parțială după repetate infecții ale urechii mijlocii.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuiți prezența unei otite purulente la copilul dumneavoastră.

Ce pot face?
Stabiliți o întîlnire cu doctorul dacă auzul copilului pare a fi afectat după o infecție a urechii.

Ce ar putea face doctorul?
Doctorul poate prescrie un decongestionant, sau o mică operație. Sub anestezie se realizează un orificiu în timpan și este inserat un mic tub. Acesta nu jenează și nu va afecta auzul copilului, dar copilul nu trebuie să meargă la înot cît timp poartă acest tub. După cîteva luni va cădea, gaura se va vindeca și auzul său va reveni la normal.



Tubul este implantat în timpan, pentru a egaliza presiunea aerului de ambele părți ale timpanului și pentru a permite „uscarea" urechii.

INFECȚII LA NIVELUL GURII

Un bebeluș sau un copil cu o infecție la nivelul gurii va prezenta dureri intense la acest nivel, astfel încît mîncatul produce suferință. Aftele (vezi mai jos) sînt cea mai comună formă de infecție bucală la bebeluși. Copiii în vîrstă de peste un an sînt expuși la apariția herpesului (vezi p. 222), de obicei pe sau în jurul buzelor, dar uneori chiar înăuntrul gurii.

Ajutorarea copilului cu o gură dureroasă
Dacă gura copilului este dureroasă, încercați să faceți mîncatul și băutul cît mai puțin dureroase. Lăsați alimentele calde să se răcească înainte de a i le da copilului, deoarece înghițirea mîncării calde e mai dureroasă decît a celei reci, și oferiți-i băuturi reci din plin. Dacă nu prea îndrăznește să mănînce sau să bea, încercați unele din sugestiile pe care vi le oferim.



Lăsați-vă copilul să bea printr-un pai sau utilizați un biberon, deoarece utilizarea lor face băutul mai puțin dureros decît cel dintr-o cană.



Supă. Este nutritivă și ușor de mîncat; serviți-o rece. Alternativ oferiți-i hrană lichidă sau cu bucăți tăiate mărunt.



Băuturi reci. Serviți băuturile foarte reci și evitați sucul de fructe, deoarece e prea acid.



Înghețată. E posibil ca alimentele reci, cum ar fi înghețata, să fie mai ușor de înghițit.



Apă



Brînză. Copilul să încheie mesele cu brînză și apă, ca să-și poată menține dinții curați fără a fi nevoie să și-i perie.

AFTELE

Ce sînt?
Aftele sînt o infecție produsă de o ciupercă ce trăiește în gură și în intestine. În mod normal, creșterea ciupercilor este ținută sub control de bacterii, dar uneori se multiplică în afara oricărui control, producînd o erupție dureroasă, iritantă. Ocazional se propagă prin intestine și produc o erupție și în jurul anusului. Nu este o infecție serioasă și, deși nu răspunde la leacuri băbești, se vindecă rapid sub tratament medical.

SEMNE/SIMPTOME

▲ refuz de a mînca datorită durerilor la nivelul gurii;
▲ pe fața internă a obrajilor, pe limbă, pe planșeul bucal se pot observa zone gălbui-cremoase care nu pot fi îndepărtate ușor dacă încercați să le ștergeți;



▲ la bebeluși, apare în jurul anusului o erupție care seamănă cu eritemul fesier.

CHEMAȚI DOCTORUL

Consultați doctorul imediat ce este posibil dacă bănuiți prezența aftelor la copil.

Ce pot face?

1 Ștergeți cu delicatețe, cu o batistă curată, gura copilului. Dacă petele mai sus menționate nu ies, e probabil vorba de afte. Nu le ștergeți cu forță, fiindcă s-ar putea să lase în loc o mică leziune sîngerîndă.



2 Dați-i copilului mîncare ușor de înghițit (vezi mai sus). Dacă îl mai hrăniți cu biberonul, cumpărați o tetină moale specială și curățați-o cu atenție, apoi sterilizați-o după fiecare masă.

3 Dacă îl hrăniți la sîn, continuați să îl hrăniți ca și pînă acum, dar acordați o atenție deosebită igienei mameloanelor pentru a preveni infectarea lor. Spălați-le doar cu apă, nu cu săpun, după fiecare masă, și nu purtați tampoane de sîni. Dacă mameloanele devin dureroase sau apar pete albe, consultați doctorul.

Ce ar putea face doctorul?
Ar putea prescrie un medicament care să fie picurat în gura copilului înaintea mesei sau, în cazul unui copil în vîrstă de peste doi ani, tablete de supt. Dacă alăptați la sîn, doctorul s-ar putea să vă controleze mameloanele pentru a căuta semne de infecție.